Sportowiec



WARSZAWA
15 sierpnia 1949
Nr 1 - 9 Rok I



W NUMERZE:

Doniosłe uchwały
Dlaczego przegrywamy?
Jak biegać?

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

Wakacje piłkarzy wcale nie wpłynęły ujemnie na atrakcyjność imprez i zainteresowanie. Okazało się raz jeszcze, że nie tylko piłka nożna może być interesująca i elektryzować tłumy.

Szereg wydarzeń tak z „rynku" wewnętrznego, jak i zza granicy zasługuje na uwagę.

Tak więc po „przesławnym laniu" piłkarzy w Debreczynie żużlowcy polscy wyjechali po zwiększenie swych umiejętności żużlowych i po nową porcję — batów do Holandii. Przegrali oni wprawdzie wszystkie trzy spotkania, ale o dziwo w stosunku minimalnym (ostatni mecz w Amsterdamie w/g punktacji stosowanej w Polsce dał wynik remisowy 68 : 68), przy czym poszczególni zawodnicy — zwłaszcza Smoczyk, a dalej Kołeczek, Maciejewski i Olejniczak odnieśli szereg cennych zwycięstw i wzbudzili podziw publiczności i fachowców holenderskich. Żużlowcy przywieźli do kraju wiele doświadczenia, mocno zmordowane maszyny i miarodajne wiadomości o poziomie i układzie sił w sporcie żużlowym świata. Najlepsi i bezkonkurencyjni są tu Australijczycy, na drugim miejscu kroczy Anglia, tuż za nią Holandia, dalej Belgia, Szwecja, Francja, Szwajcaria, Austria, przy czym Holendrzy bardzo wysoko cenią Austriaków. Charakterystyczne, że Szwedzi, bawiąc po wizycie warszawskiej w Holandii — przegrywali z tymi samymi zespołami co Polacy — w znacznie gorszym od nas stosunku...

Drugą dziedziną sportu, która ściągnęła na siebie uwagę w ostatnich dniach jest lekka atletyka

Mistrzostwa lekkoatletyczne Polski mężczyzn i kobiet, pierwszy po wojnie mecz międzypaństwowy Rumunia — Polska, a z wydarzeń zagranicznych znakomite wyniki meczu ZSRR — Czechosowacja — oto najciekawsze wydarzenia lekkoatletyczne.

Mistrzostwa lekkoatletyczne Polski minęły pod znakiem niespodzianek i szturmu mlodych na pozycje dotychczasowych mistrzów. Nie padł wprawdzie ani jeden rekord, wyniki jednak były doskonałe, o czym świadczy ponad 100 zmian w tabeli 10 najlepszych wyników we wszystkich konkurencjach.

Pięcioletni dorobek sportu polskiego

Sport polski wyszedł z zawieruchy wojny doszczętnie rozbity. Biologiczne wyniszczenie najbardziej wartościowego materiału ludzkiego biło przede wszystkim w sportowców. Urządzenia sportowe i sprzęt uległy planowej dewastacji. Zostali pomordowani, zginęli w boju z najeźdźcą lub zmarli z wyczerpania tacy zawodnicy jak Kusociński, Lokajski, Noji, Soldan, Czech, Maszewski, Seweryniak, Warmiński, Gotschalk i inni. Wszystkie stowarzyszenia sportowe rozwiązano. Cały dorobek kilkudziesięciu lat pracy obrócony został w niwecz. Polska w ciągu sześciu straszliwych lat wojny była jedynym krajem świata, gdzie uprawianie sportu było zakazane i karane jako działalność nielegalna obozem koncentracyjnym.

Toteż bezpośrednio po wyzwoleniu spragniona ruchu młodzież tłumnie zapełnia boisko, i zainteresowanie ruchem sportowym staje się coraz silniejsze.

Wobec ogólnej sytuacji w państwie, wobec skierowania całego wysiłku na szybką organizację administracji, na odbudowę gospodarczą i przebudowę społeczno-polityczną — nic dziwnego, że w pierwszej chwili rząd nie mógł dać sportowi takiej pomocy, jakiej niewątpliwie potrzebował.

Jednak już 16 stycznia 1946 r. Krajowa Rada Narodowa uchwaliła dekret o powszechnym obowiązku wf i powołała do życia Państwowy Urząd WF i PW.

Rozpoczyna się realizacja hasła masowości, to co przed wojną było czczym frazesem — w ustroju demokracji ludowej znajduje możliwości urzeczywistnienia. Potrzeby w.f. i sportu znajdują coraz pełniejsze uwzględnienie w budżecie państwowym. Problemy zasadnicze, jak np. szkolenie kadr, budowa urządzeń i produkcji sprzętu, zostają włączone do państwowego planu gospodarczego.

Jednocześnie opracowuje się nowe koncepcje realizacji powszechnej kultury fizycznej i nową strukturę organizacyjną. Rezultatem dwuletnich prac jest nowa ustawa z dnia 25 lutego 1948 r. o powszechnym obowiązku przysposobienia zawodowego wf i pw

Na miejsce P.U.W.F. i P.W. rozpoczyna działalność Główny Urząd Kultury Fizycznej, powstaje „Służba Polsce" szeroko uwzględniająca wf młodzieży. Związki Zawodowe stają się najpotężniejszym pionem, przez który, sport zaczyna promieniować w masy.

Przy zakładach pracy powstają koła sportowe, troszczące się o podniesienie tężyzny fizycznej mas pracujących, przeprowadzające akcję masowego w.f., przygotowując swych członków do imprez masowych.

Jednocześnie Główna Rada Sportu Wiejskiego przy Zw. Samopomocy Chłopskiej organizuje pierwsze ludowe zespoły sportowe, mające spełniać analogiczną rolę.

Szeroką działalność rozwija wśród młodzieży Związek Młodzieży Polskiej, w wojsku ZS „Gwardia".

Sprawność fizyczna, zdrowie i odpoczynek, dzięki racjonalnie uprawianym sportom, staje się udziałem najszerszych rzesz. W zeszłorocznych Biegach Narodowych wzięło udział 303.000 biegaczy, w tegorocznych — 546.000; akcja masowej nauki pływania (lipiec, sierpień 1948) objęła na kursach dla początkujących ponad 97.000, zaś na próbach sprawności pływania dla zaawansowanych 170.000 osób. W marszach „Szlakami Zwycięstw" (18. X. 1948) startowało 561.000 zawodników.

Imprezy masowe wzmacniają sprawność fizyczną, tężyznę, morale i hart woli. Walory te zdobyte na stadionach, pływalniach, ulicach i drogach wiejskich są przenoszone na teren pracy — do fabryk, hut i kopalń, na rolę, do szkół i uczelni, gdzie wraz z całym zapałem i entuzjazmem młodości stają się potężną dźwignią wyścigu pracy dla przyspieszenia odbudowy.

Nasze kontakty z zagranicą są tak szerokie, jakimi nie były nigdy dotąd. Nawiązaliśmy serdeczną współpracę ze sportowcami krajów demokracji ludowej i najlepszymi na świecie sportowcami Związku Radzieckiego. W 1947 r. odbyło się 60 imprez międzynarodowych z udziałem 720 zawodników polskich, w 1948 — 126 imprez z udziałem 2.610 zawodników polskich.

Wyniki naszego sportu wyczynowego wciąż jeszcze nie są zadowalające, lecz jeśli wziąć pod uwagę to, co mamy do odrobienia i tempo, w jakim tego dokonujemy — trzeba przyznać, że zrobiliśmy wiele. Mamy już medalistów olimpijskich, mamy mistrzów Europy, mamy akademickich mistrzów świata. Pięściarze, wioślarze, szermierze, kolarze, szybownicy, motocykliści osiągają zwycięstwa międzynarodowe. Lekkoatleci, pływacy biją rekordy krajowe.

Sport w Polsce Ludowej ma wychować pełnowartościowego obywatela, dawać zdrowie robotnikowi, uzupełniać jego pracę i ściśle z nią harmonizować, stanowiąc po niej racjonalny odpoczynek, zaspokajać wreszcie szlachetne ambicje w współzawodnictwie na boisku. Możemy być pewni, że na mocnych podstawach organizacyjnych w oparciu o światopogląd marksistowsko-leninowski i większą niż dotychczas troskę i opiekę partyjną, sportowcy zmobilizują wszystkie siły, aby wykonać przypadającą na nich część wielkiego i zaszczytnego zadania, jakim jest pomnażanie sił milionów bojowników o sprawiedliwość społeczną i pokój światowy.



BUHL I STAWCZYK ZWYCIĘZCY 200 M W SPOTKANIU Z RUMUNAMI.

Mecz z Rumunią przegraliśmy po dramatycznej walce w stosunku 103 : 108. Polacy górowali w sprintach, skoku w dal i o tyczce. Rumuni byli znacznie lepsi w biegach średnich i długich, skoku wzwyż i... w rzutach.

Mecz lekkoatletyczny ZSRR — Czechosłowacja, przyniósł tyle znakomitych rezultatów, że trudno je wszystkie wymienić. Podajemy więc tylko nowy rekord światowy w rzucie oszczepem kobiet Smiernickaja (ZSRR) osiągnęła 49,59 m, a w tydzień później poprawiła ten wynik na 53,41 m.

Mistrzostwa Polski w pływaniu rozegrano przy licznej frekwencji zawodników (zwłaszcza młodych) i bez żadnej niemal frekwencji publiczności.

Wyniki stały na dobrym poziomie. Detronizacja mistrzów oraz fakt, że na wszystkich czołowych miejscach, we wszystkich niemal konkurencjach pływackich lokuje się ostatnio młodzież, ba — niemal dzieci — zjawiska te świadczą, że polski sport pływacki wkroczył zdecydowanie na dobre drogi rozwoju.

Ostateczny plon mistrzostw, to wyrównany, wysoki poziom młodzieży i dwa nowe rekordy Polski: na 200 m stylem motylkowym Ciechoński (Związkowiec Warta — Poznań) — 2:59.6 oraz w sztafecie 4×200 m stylem dowolnym — Ogniwo Bytom w składzie Gadzikiewicz, Przędo, Zimny, Gremlowski — 10:19,4 sek.

Jeszcze jeden nowy rekord Polski mamy do zanotowania w sporcie, który zyskuje wśród polskiej młodzieży coraz więcej zwolenników.

Znakomity pilot szybowcowy Adam Ziętek wzbił się na szybowisku w Żarze na szybowcu dwumiejscowym typu „Żuraw" wraz z pasażerem na wysokość 3.300 mtr. Poprzedni rekord Ziętka z roku ubiegłego wynosił 2.600 mtr.

W chwili gdy oddajemy ten numer do rąk Czytelników, liczną reprezentacja polska bierze udział w Akademickich Mistrzostwach Świata w Budapeszcie, zorganizowanych z okazji II Światowego Festiwalu Młodzieży.

A. M.



ADAMCZYK I OGŁOBLIN ZWYCIĘZCY RUMUNÓW NA 110 M PŁOTKI.

*

*

*

Do licznych czasopism wychodzących w Polsce przybywa jeszcze jedno — dwutygodnik „Sportowiec".

Poważny rozwój kultury fizycznej i sportu w Polsce Ludowej, obejmujący coraz szersze masy robotnicze a ostatnio także chłopskie, zwiększenie jej roli państwowej jako ważnego czynnika wychowawczego, wymaga coraz liczniejszej kadry działaczy sportowych, instruktorów i trenerów.

Istniejące uczelnie i kursy dla działaczy sportowych nie są w stanie zaspokoić żywiołowo rosnących potrzeb w tej dziedzinie. Brak instruktorów daje się szczególnie dotkliwie odczuć w nowopowstających Ludowych Zespołach Sportowych i Kołach Sportowych przy zakładach pracy. Dotyczy on także młodzieży szkolnej. Wpływa to na obniżenie poziomu pracy w dołowych komórkach sportowych. — „Sportowiec" stawia sobie trudne i ambitne zadanie zmniejszenia choć częściowo tych braków. Musi zastąpić instruktora tam, gdzie jest on trudny do pozyskania. Winien być przewodnikiem dla zespołu i pomocnikiem dla działaczy sportowych. Winien zawierać praktyczne wskazania, jak w trudnych warunkach terenowych tworzyć własnym wysiłkiem warunki do pracy sportowej.

Te wszystkie zadania musi „Sportowiec" spełnić przy zachowaniu żywej, lekkiej formy pociągającej młodego czytelnika.

Jeśli „Sportowiec" stanie się przyjacielem działaczy i prostych sportowców, jeśli przyczyni się do prowadzenia racjonalnej, ideowej pracy w klubach, w kołach i zespołach, jego rola będzie spełniona.

Życzę serdecznie Redakcji i współpracownikom „Sportowca" życzliwego przyjęcia przez czytelników i spełnienia całkowicie swych zadań dla dobra Polski Ludowej.

Lucjan Motyka

Dyrektor Głównego Urzędu Kult. Fizycznej

Sztafeta POSTĘPU



W WARSZAWIE W DNIU ŚWIĘTA ODRODZENIA UCZESTNIK SZTAFETY ZMP ZE SZCZECINA WRĘCZYŁ W IMIENIU WSZYSTKICH SZTAFET MELDUNEK PREZYDENTOWI RP BOLESŁAWOWI BIERUTOWI.

Sztafeta to wspólny wyczyn zespołu. Każdy członek sztafety daje z siebie największy wysiłek. Cel jest jasny: jak najszybciej przekazać cenną pałeczkę następcy. Nie wolno jej zgubić. Grozi za to najwyższy w kodeksie sportowym wymiar kary: dyskwalifikacja.

Niekiedy zwykła pałeczka sztafetowa nabiera głębokiej treści i staje się symbolem. W pałeczkach przez tysiące rąk podawanych z odległych krańców naszej ziemi szły radosne meldunki. Adres był krótki: Kongres, Belweder lub Trasa W—Z.

Nie jest istotny wymiar i kształt pałeczki, istotna jest treść. Dlatego też tyczka słynnego Ozolina przekazana Morończykowi staje się również sztafetą.

Radziecki rekordzista przekazał w niej polskiemu tyczkarzowi swe serce i najlepsze życzenia.

Lecz Ozolin był tylko jednym z wielu uczestników sztafety.....

Radzieccy ludzie przekazali płomienną ideę sztafecie naszej, która szerokim traktem wystartowała do socjalizmu pamiętnego dnia 22 lipca 1944 r.

Odtąd sztafeta nasza zwycięsko i niezmordowanie idzie naprzód, znacząc drogę postępu.

Gdy szlak jej idzie przez ugory i nieużytki, wyrastają łany zbóż. Gdy przechodzi przez zrujnowane fabryki i zgliszcza, tętnić zaczyna życie, a pasy transmisyjne i zębate koła zostają wprowadzane w ruch, który nie zna kresu. Gdy potężna Wisła stanęła na drodze, rzucono stalowy most, a gdy trzeba było iść dalej, rekordem znaczono Trasę W—Z.

Płomienną sztafetę postępu, którą przekazał nam radziecki przyjaciel, niesiemy w zaciśniętej dłoni, jak skarb najdroższy.

*

Sztafeta postępu nie ma granic kreślonych na mapach. Płomienna idea biegnie przez morza i kontynenty. Opasuje glob cały.

Dla niektórych sztafet los nie był łaskawy. Wyznaczył im szlak wyboisty i pełen cierni. Kaleczy na nim nogi Grek i Vietnamczyk, Hiszpan i Malaj, Murzyn i Chińczyk. Jednak i oni z triumfem do mety dobiegną. Sztafeta postępu ma moc niespożytą. Znaczona jest stygmatem zwycięstwa.



Z MAS WYRASTAJĄ NOWE TALENTY

Bilans Narodowych Biegów na przełaj

Na podstawie doświadczeń i obserwacji w roku ubiegłym, B. Narodowe jako masowa impreza sportowa, zostały nieco inaczej zorganizowane w roku 1949.

Liczny start młodzieży w Biegach Narodowych w dniu 8 maja br. dla zamanifestowania udziału sportowców w obchodzie dnia Święta Pracy, był jednocześnie zdawaniem norm do nowo wprowadzonej Odznaki Sprawności Fizycznej oraz miał za zadanie wyłonienie przez dalsze eliminacje najlepszych z terenu gmin do startu w mieście powiatowym i najlepszych z powiatów do startu w mieście wojewódzkim. Nowe te formy miały być zachętą do stałego i systematycznego treningu w biegach, miały umożliwić nowym talentom zmierzenie swych sił z zawodnikami wyższej klasy oraz wyłonienie najlepszych biegaczy z całej Polski.

Biegi powiatowe i wojewódzkie, potwierdziły słuszność założeń organizacyjnych tegorocznego Biegu Narodowego. Z osad i gmin, miasteczek i osiedli, wyrastały nowe talenty biegaczy, którzy po raz pierwszy właśnie dzięki Biegom Narodowym mieli możność startowania z doświadczonymi, zorganizowanymi w klubach sportowych biegaczami.

Skłoniło to organizatorów do przeprowadzenia ostatniego etapu Biegu Narodowego, a mianowicie startu w dniu 22 lipca w Warszawie w ramach obchodu rocznicy święta PKWN, najlepszych zawodników, wyłonionych w biegach wojewódzkich.

22 lipca na Stadionie WP w Warszawie byliśmy świadkami ostatniego etapu tegorocznych Biegów Narodowych. Możemy więc podsumować wyniki całej akcji.

Co sportowi polskiemu dały Biegi Narodowe?

1. Nienotowany dotąd masowy udział i wzrost liczby startujących w porównaniu z rokiem ubiegłym a mianowicie:

Rok	Liczba startujących	Ukończyło bieg	
		meżczyzn	kobiet
1948	303.259	232,785	45,811
1949	546.069	362,176	105,147

2. Wyłonienie najlepszych zawodników z gmin, powiatów i województw.

Biegi powiatowe — 15 maj.
kobiet 5074, mężczyzn 11.570
Biegi wojewódzkie — 29 maj:
kobiet 2.304, mężczyzn 3.288.
Bieg centralny — 22 lipca:
kobiet 130, mężczyzn 180.

Na specjalne podkreślenie zasługuje fakt masowego udziału młodzieży wiejskiej w Biegach Narodowych oraz osiągnięte przez nią wyniki. Poprzez eliminacje powiatowe, do Biegów Wojewódzkich na ogólną ilość startujących 5.592 uczestników — zakwalifikowało się 619 członków L.Z.S, co stanowi 11% startujących. Jest to najlepszym dowodem jak wartościowym elementem sportowym rozporządza wieś.

3. Doskonałe wyniki nieznanych dotychczas młodych sportowców, którzy zasilą szeregi sportu wyczynowego. Tegoroczne ich wyniki, przy stworzeniu warunków treningu i fachowej opieki rokują na przyszłość duże nadzieje. Oto kilka tych wyników:

W biegu na 500 m. kobiet w kategorii wieku od 15 do 17 lat:

Piwowar Michalina — S. P. Katowice — czas 1.21,8,

Milewska Rita — L. Z. S. Nasielsk — czas 1.23,2,

Gryczka Czesława — S. P. Szubin — czas 1.24,5,

W biegu na 500 m. kobiet w kategorii wieku od 17—19 lat:

Boziunówna Elżbieta — Z. Z. Malborg — czas 1.24,9,

Grodecka Halina — Gim. Ogr. Tarnów — czas 1.25,8,

Wichnowska Salomea — S. P. Ostrów Wielk. — czas 1.26,2.

W biegu na 100 m. kategorii mężczyzn w wieku 15—17 lat:

Werbliński Wiesław — Szkoła Przem. S. P. — czas 2.40,0,

Gajewski Aleksy — Państw. Gimn, Łódz. — czas 2.42,8,

Małecki Henryk — Z. M. P. Poznań — czas 2.46,8.

W biegu na 1000 m. kategorii mężczyzn 17—19 lat:

Jackiewicz Andrzej — S. P. Lublin — czas 2.40,8,

Nieroba Jerzy — S. P. Katowice — czas 2.42.4.

Paszkiewicz Lucjan — Z. M. P. Lublin — czas 2.44.2.

W biegu na 3.000 m. w kategorii mężczyzn ponad 20 lat:

Olesiński Jan — Szk. Budowlana Katowice — czas 9.17,6,

Kuśmirek Czesław — L. Z. S. Wrocław — czas 9.21,4,

Burka Tadeusz — A. Z. S. Wrocław — czas 9.22.2.

4. Spopularyzowanie biegów a przez to lekkoatletyki wśród szerokich mas młodzieży, przede wszystkim młodzieży wiejskiej.

Biegi Narodowe przez wprowadzenie eliminacji najlepszych, poczynając od gminy a kończąc na województwie stały się atrakcyjne, stały się czynnikiem zachęcającym do stałego uprawiania sportu, do podnoszenia przez trening kondycji i wyniku, do współzawodnictwa wyłonionych z terenu nieznanych zawodników z zawodnikami zrzeszonymi w klubach o zaszczyt startu w Centralnym Biegu Narodowym.

Co sport polski winien dać uczestnikom Biegów Narodowych?

25-tysięczna rzesza młodych sportowców wybranych z gmin, powiatów i województw, musi znaleźć opiekę, musi otrzymać rady i wskazówki, by podnieść swą formę i wynik. Ambicją każdego przodownika, instruktora, trenera, działacza (często byłego zawodnika o dużym doświadczeniu i rutynie) powinno być zaopiekowanie się na swoim terenie młodymi talentami. Dla tych wszystkich, zakończenie Biegów Narodowych w dniu 22 lipca nie powinno kończyć akcji, a rozpocząć nowy etap pracy na podstawie zebranych doświadczeń i zaobserwowanych błędów — etap przygotowania do Biegów Narodowych w roku 1950, w którym 25.000 młodzieży pobije swoje rekordy a 250.000 dorówna wynikom tegorocznym.

„Sportowiec" będzie wam służył radą i wskazaniami, będzie rejestrował honorowych instruktorów — opiekunów młodych talentów z Biegów Narodowych. W oparciu o koła sportowe przy zakładach pracy, ludowe zespoły sportowe, kluby i organizacje — rozpoczynajmy pracę od dzisiaj a z dumą podsumujemy nasze wyniki w roku przyszłym.

Z. Nawrocki

JAK PRACUJĄ
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

Jedną z najbardziej aktywnych rad sportu wiejskiego, jest Wojewódzka Rada w Rzeszowie. Jej praca organizacyjna, w oparciu o działalność ośrodka szkolenia kadr W. F. dla potrzeb wsi w Przemyślu, daje z każdym tygodniem, z każdym miesiącem coraz lepsze rezultaty i osiągnięcia stając się wzorem dla innych, pobudzając teren do współzawodnictwa, do organizowania powszechnego ruchu umasowienia kultury fizycznej na nowej wsi polskiej.

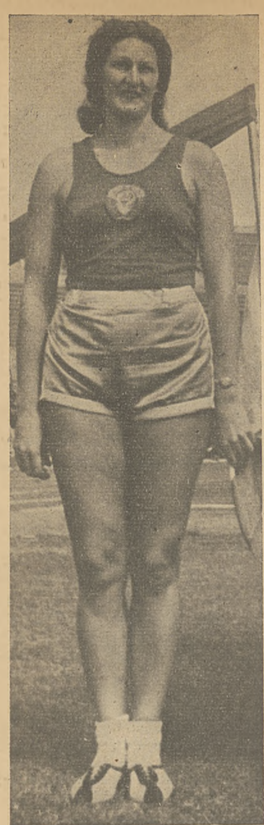
Podjęta ostatnio przez Główną Radę Sportu Wiejskiego akcja organizacji Gminnych Rad oraz nowych ludowych zespołów sportowych na terenie województwa rzeszowskiego, dała imponujące wyniki.

Oto w okresie ostatnich trzech miesięcy zorganizowano 165 nowych ludowych zespołów sportowych, do których należy 6.380 osób w tym 1.407 kobiet. Stan L.Z.S-ów na pierwszy czerwca br. wynosił 391 zespołów, obejmujących 16.000 osób. Jest w tym wielka zasługa zespołu operacyjnego Związku Samopomocy Chłopskiej, zespołu złożonego z instruktorów wyszkolonych w ośrodku w Przemyślu, który to zespół w okresie m-ca czasu zorganizował, pokierował i spopularyzował akcję wychowania fizycznego na wsi w woj. rzeszowskim.

Dowodem dobrego kierunku prac oraz aktywności terenu jest fakt wyszkolenia na kursach w okresie od marca do czerwca b. r. — 84 przodowników WF, którzy uzupełnili fachową kadrę działającą na terenie województwa a liczącą 209 przodowników i 8 instruktorów. Ich to zasługą jest duże nasilenie wszelkiego typu i rodzaju rozgrywek i zawodów w czasie świąt na terenie gmin i gromad. Dość wspomnieć, że w ostatnim okresie 3 miesięcy rozegrano 445 spotkań w piłce nożnej, 551 w siatkówce, 42 w koszykówce, 13 w szczypiorniaka, 9 spotkań lekkoatletycznych, 1 „Olimpiadę Sportiową" (w Brzeźnicy).

Zawody te organizowane były na boiskach budowanych własnymi siłami. Boisk tych przybywa z każdym dniem. W okresie od kwietnia do czerwca ludowe zespoły sportowe woj. rzeszowskiego przystąpiły do budowy i rozbudowy 53 boisk. W pracach tych wzięło udział 1740 członków, przepracowując 36.000 godzin.

Niech przykład pracy Ludowych Zespołów Sportowych woj. rzeszowskiego posłuży innym za wzór, niech staną do współzawodnictwa z nimi wszystkie zespoły sportowe zorganizowane na terenie wiejskim.



NINA DUMBADZE (ZSRR)

GDY RZUT STAJE SIĘ POEZJĄ..

Czy kobieta naprawdę może rzucić dyskiem ponad 50 metrów? Czy wyniki Dumbadze nie są następstwem jakiejś nieformalności lub wymysłem propagandy? Takie pytania słyszało się przed Pierwszymi Mistrzostwami Europy, rozegranymi w 1946 r. w Oslo, gdy w świat poszła wiadomość, że Dumbadze rzuciła w Moskwie dyskiem 50.50 m.

Niedowiarkom, jasnych odpowiedzi udzieliła Dumbadze już na 3 dni przed Mistrzostwami — na treningu — gdy każdy jej rzut, a było ich kilkanaście, padał na linii lub poza linią 50-metrową.

Po pierwszym jej rzucie w Oslo — choć ćwiczyli przedstawiciele kilku państw — życie na boisku zamarło w jednym momencie. Wszyscy wpatrywali się w wysoką (178 cm), pięknie i silnie zbudowaną miotaczkę... Nie było na boisku sportowca, który by nie zachwycał się pięknym, błyskawicznym wyrzutem.

Jedna z naszych miotaczek odrzuca Ninie dysk. Choć należy do czołowych miotaczek świata, techniką i długością rzutu ustępuje jej o dwie klasy. Ale czy jest miotaczka, która uczyniłaby to lepiej aniżeli Polka? Z nieufnością chwyta do ręki dysk Holenderka, która nie wierzy własnym oczom, by z taką łatwością — jak to uczyniła Dumbadze — można rzucić ponad 50 metrów. Przecież uważanej niegdyś przez propagandę hitlerowską za fenomena i nadczłowieka Niemcę Mauermeyer brakło 2 metrów do tej mistycznej granicy.

Holenderka chwyta dysk, ogląda go, kontroluje w ręku jego wagę i rzuca — gorzej od Polki i z 15 metrów gorzej od Dumbadze.

Po wspaniałych rzutach w Oslo poprawiła swój rekord w ub. r. do 53.25 m, rzucając tyle w tym samym mniej więcej czasie, gdy Francuzka Ostermayer wynikiem 41.92 zdobyła medal olimpijski.

Nina Dumbadze — z zawodu inżynier komunikacyjny — przygotowuje się w tym roku do nowego rekordu — do którego w ciągu najbliższych kilkudziesięciu lat nie zbliży się chyba żadna kobieta.

(*St. Z.*).

Doniosłe uchwały

w sprawie kultury fizycznej i sportu

Biuro Polityczne Komitetu Centralnego Rumuńskiej Partii Robotniczej powzięło uchwałę w sprawie kultury fizycznej i sportu w Ludowej Republice Rumuńskiej.

Dzięki tej uchwale wychowanie fizyczne i sport wejdą w Rumunii na drogę jeszcze wspanialszego rozwoju.

Ruch sportowy — w myśl uchwały rumuńskiej — winien zapewnić udział sportowców w społecznym i politycznym życiu Kraju. Musi on stać się jednym z najważniejszych czynników wzrostu sił fizycznych i moralnych ludu pracującego Ludowej Republiki Rumuńskiej. Wielkie doświadczenie Narodów Radzieckich jest jasnym dowodem, jak potężnym środkiem wychowania i podniesienia stanu zdrowia mas robotniczych może być sport prawdziwie masowy.

W dniu 16 lipca Prezydent Republiki Czechosłowacji Klement Gotwald podpisał dekret o opiece Państwa nad kulturą fizyczną i sportem.

Na mocy dekretu wprowadza się — celem podniesienia sprawności fizycznej szerokich rzesz obywateli — Odznakę Sprawności „TYRSA".

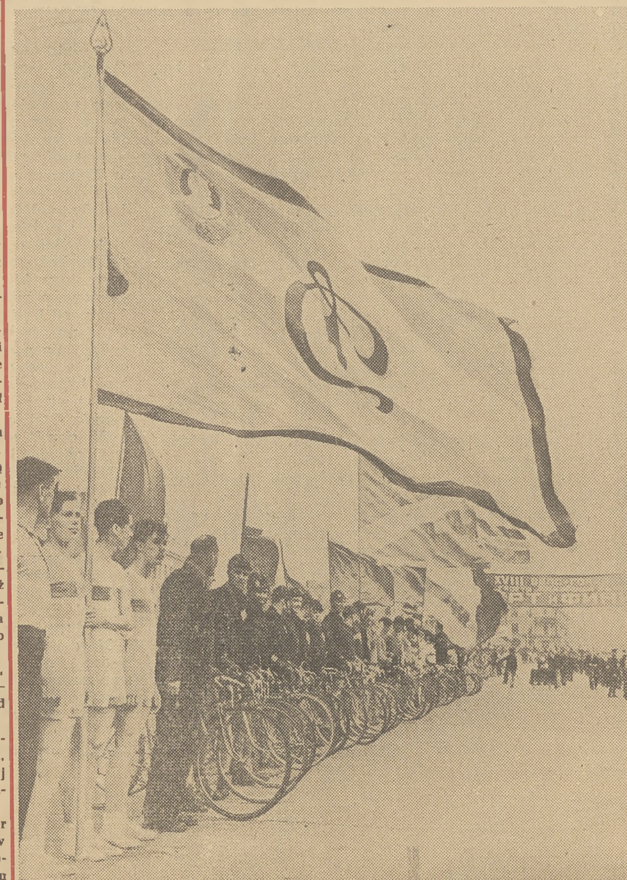
Dla podniesienia osiągnięć w poszczególnych gałęziach sportu dekret wprowadza tytuły: „Mistrza Sportu" dla jednej gałęzi sportu, zaś dla sportowców, którzy osiągną dobre wyniki w kilku gałęziach sportu tytuł „Zasłużonego Mistrza Sportu".

Dla działaczy sportowych wprowadza się tytuły „Zasłużonego Pracownika Kultury Fizycznej i Sportu". Tytuły te nadaje Prezydent na wniosek Rządu.

Organem Wykonawczym Państwowego Komitetu Kultury Fizycznej i Sportu jest powołany do życia Państwowy Urząd Kultury Fizycznej.

Sportowcom Rumunii i Czechosłowacji składamy z tej okazji serdeczne życzenia jak najpomyślniejszego rozwoju i jak najlepszych osiągnięć dla dobra swoich narodów i wszystkich narodów miłujących pokój.

Fred Better



KOLARSTWO — SPORTEM MASOWYM W Z.S.R.R.



EMIL ZATOPEK (ČSR)

HISTORIA SIĘ POWTARZA

Gdy w roku ubiegłym — na dwa miesiące przed Igrzyskami Londyńskimi — Zatopek zbliżył się wynikiem 29.37 m w biegu na 10 km do rekordu światowego Fina Heino (29 x 35,4), w fińskim świecie sportowym zawrzało jak w ulu. Czyżby powtórzyć się miała historia z Igrzysk rozegranych w 1932 roku w Los Angelos, kiedy to Janusz Kusociński pokonał bezkonkurencyjnych dotąd Finów?

Historia się powtarza. Zatopek zwyciężył w biegu na 10 km, deklasując na Igrzyskach najlepszych Finów i Szwedów. Nie pomógł nawet Heino, któremu Związek Fiński przywrócił pełnię praw „czystej krwi amatora", mimo dowodów pobierania przezeń grubych sum dolarowych za starty w zawodach...

Sukces ten nie zadowolił Zatopka. Trzeba jeszcze ćwiczyć i ćwiczyć, by zdobyć r e k o r d i wznieść go na taki poziom, by trudno go było poprawić

Zatopek ćwiczył codziennie — mimo ciężkiej służby wojskowej. Trenował biegi interwalowe np. 40 x 200 m lub 20 x 400 m itd.

Praca przyniosła pożądane rezultaty. Owocem jej był wspaniały rekord 29.28,2 na 10 km., wynik o 7,2 sek. lepszy od rekordu światowego Fina Heino.

Zatopek nie biegnie najpiękniej. Biegnie jednak skutecznie, a to jest najważniejsze. Niekiedy po kilkuset metrach wydaje się, że tempa nie wytrzyma. Od czego jednak stalowa jego wola panująca nad mięśniami i organizmem biegacza.

Zatopek urodzony 19 września 1922 r., jest synem stelmacha z małego miasteczka prowincjonalnego. Swoją karjerę sportową rozpoczął mając lat 19. Dystans 1500 m przebiega wówczas w 4.20 m. W 1942 r. 1500 m przebiega w 4.12 m, 3000 m w 9.12,7; 5000 m w 16.25 itd.

Wzrost Zatopka wynosi 174 cm, waga 66,5 kg. Jest oficerem armii Czechosłowackiej w stopniu kapitana.

(*St. Z.*).

SIATKÓWKA — Sport dla wszystkich

Niezbyt ciężka piłka, siatka, która może być zrobiona nawet ze starej sieci rybackiej, dwa słupki i równy, poziomy plac o wymiarach około 20x10 m. — oto wszystko, co jest potrzebne do gry w piłkę siatkową. Również niewielkie są wymagania, które ta gra stawia początkującym: umiejętność odbicia piłki w żądanym kierunku. Właśnie to minimum środków umiejętności, wymaganych od początkujących w siatkowce, czyni z niej grę idealnie nadającą się dla osób, stawiających pierwsze kroki w sporcie.

Rozpoczynając naukę gry nie należy od razu wpajać w początkujących suchych przepisów. Początkowo zasady ograniczamy tylko do przebicia piłki z jednej strony siatki na drugą i niedopuszczanie do upadku piłki na ziemię. Każdy może odbić piłkę jedną lub dwoma rękami dowolną ilość razy i w dowolny sposób. Upadek piłki na jednej stronie daje punkt stronie przeciwnej, co od razu wprowadza do gry element współzawodnictwa, zwiększając zainteresowanie uczestników. Nie należy wymagać od razu od ćwiczących tzw. „czystego" odbicia piłki — pozwólmy wszystkim grającym bawić się piłką, „wygrać się", nie patrząc początkowo zupełnie na sposób uderzenia piłki. Pozwoli to grającym stopniowo wciągnąć się w grę — zainteresować się nią, umożliwiając późniejsze obostrzenie jej przepisów bez szkody dla zainteresowania się grą.

Trzeba jednak od samego początku wpoić w grających, że siatkówka jest grą zespołową. Nie wolno pozwolić pojedynczemu graczowi, choćby najlepszemu na grę „solową". Doprowadza to bowiem do zniechęcenia się reszty ćwiczących, nie dając im możliwości do współuczestniczenia w grze. Następnie, stopniowo z dnia na dzień utrudniamy grę, wprowadzając do niej coraz to nowe elementy. Przy tym, dla nauczenia ćwiczących techniki odbicia piłki, musimy zwrócić uwagę na poszczególne fazy, a więc postawę, położenie rąk, podejście do piłki itp., co stopniowo przekształci „zabawę w siatkówkę" w sport.

Zbieramy grupkę chętnych do gry w siatkówkę — nie większą niż 16 — 20 osób na jedno boisko, bowiem zbytnie zwiększanie ilości grających nie zapewnia im dostatecznego zadowolenia przez to, że każdy z grających może brać tylko niewielki udział w grze. Rozstawiamy ich po 8 — 10 z każdej strony siatki w trzech szeregach, umożliwiając przez to każdemu grającemu łatwe odbicie piłki lecącej ku niemu.

Powinniśmy ponadto pamiętać, że grupa powinna być możliwie jednolita pod względem wieku i kondycji fizycznej.

Raz jeszcze trzeba podkreślić, że nie należy być zbyt wymagającym co do sprzętu i wyboru placu gry. Wystarczy względnie równy teren trawiasty lub klepowisko, byle bez kamieni lub odłamków, mogących kaleczyć grających. Zamiast siatki w ostateczności wystarczy nawet grubszy sznur. Strój w zasadzie dowolny. Pożądane jest, aby gracze nie mieli ciężkiego obuwia, które mogłoby kaleczyć współgrających. W wypadku braku odpowiedniego obuwia, najlepiej zalecić grającym grę boso. Kostium jak najlżejszy: jakieś spodenki choćby kąpielowe, koszulka lub bluzeczka.

Po grze należy wymagać od ćwiczących kąpieli. Grę należy prowadzić etapami, w zależności od postępów grających. Najlepiej stosować: 1) dowolne odbijanie piłki rękami tak, by nie dopuścić do jej upadku na ziemię, 2) każdemu grającemu wolno odbić piłkę tylko jeden raz z rzędu. (Cały zaś zespół z jednej strony ma prawo do jej odbicia dowolną ilość razy), 3) piłka musi być przebita na stronę przeciwnika nie później jak za trzecim uderzeniem.

Przeplatając ćwiczenia siatkówki innymi rodzajami gier, biegami itp. powoli będziemy mogli wciągnąć ćwiczących w krąg sportowców, a nasze koła i ludowe zespoły sportowe zasilić nowym narybkiem.

Inż. Wirszyłło

Mgr. St. Zakrzewski

Jak biegać?

Szybki bieg jest podstawą powodzenia nie tylko w kilku konkurencjach lekkoatletycznych, ale również i w wielu dziedzinach sportu z piłką nożną na czele.

Mimo niezaprzeczalnej ważności biegu, poświęca się mu na ogół zbyt mało uwagi.

Do niedawna robiono u nas „czarną magię" z biegania i ze sposobu treningu. Wykonywano często ćwiczenia zupełnie nienaturalnie i nie mające nic wspólnego z właściwym biegiem — a za mało po prostu biegano.

Jak więc należy biegać? Odpowiedź brzmi:

Biegać naturalnie, swobodnie, miękko, bez wszelkiej sztuczności.

Styl biegu najodpowiedniejszy dla danego zawodnika i najbardziej ekonomiczny „przyjdzie" sam, jeśli tylko będzie się dość dużo biegać, pamiętając o tym, ażeby nie wykonywać żadnych ruchów kurczowo i niepotrzebnie nie napinać wszystkich mięśni.

Bieg tzw. „gimnastyczny" — stosowany jeszcze po dziś dzień w niektórych szkołach — musi zaginąć, jako twór sztuczny.

Wiele pisano na świecie na temat, czy sprinter powinien biegać stylem odbijającym, czy też zamachowym. Znawcy doszli wreszcie do jednego zgodnego zdania, że biegać należy stylem zamachowym, gdyż jest on najbardziej naturalny; styl ten jest dziś powszechnie używany na dystansach zarówno krótkich jak i długich.

Stylu tzw. odbijającego używa się natomiast na pierwszych metrach biegu, przy wybieganiu ze startu:

A oto cechy charakterystyczne stylu odbijającego:

1) silne pochylenie tułowia do przodu (pod kątem około 60°);
2) noga wykroczna przy dotykaniu ziemi ugięta w kolanie; noga ta dotyka ziemi przednią częścią stopy, poza linią środka ciężkości;
3) bardzo wysokie wznosy kolan;
4) krótkie, energiczne wymachy ramion;
5) silna praca mięśni wyprostnych nogi;
6) krótki krok.

Takie zaś są znamienne cechy charakterystyczne stylu zamachowego — naturalnego:

1) tułów prawie całkowicie wyprostowany;
2) noga wykroczna dotyka ziemi zewnętrzną krawędzią prawie że płaskiej stopy przed linią środka ciężkości. Po ustawieniu stopy następuje jej „odwinięcie" i odbicie się z palców;
3) przy odbiciu całkowity wyprost nogi zakrocznej. Pięta wymachem luźnym do tyłu dochodzi prawie do pośladków;
4) obszerna praca ramion, lekkie skręty barków;
5) zapoczątkowanie ruchu nogi z biodra;
6) długi krok.

JAK startować?

Szybki wybieg decyduje o powodzeniu sprintera. Zaledwie sekundy dzielą start od momentu, kiedy biegacz przerywa taśmę na mecie i kończy bieg. Błąd popełniony na starcie, i wraz z tym strata terenu, jest przy wyrównanym poziomie biegaczy nie do odrobienia na trasie. Dlatego też wybiegowi szczególnie poświęcić należy wiele czasu i uwagi.

Dobra pozycja zawodnika na starcie zależy od rozmieszczenia dołków startowych lub bloków. Należy znaleźć dla siebie najdogodniejszą pozycję, która umożliwi jak najszybszy wybieg.

Zasadniczo dołki startowe powinny znajdować się blisko siebie w odległości 3/4 do 1¼ stopy, przy czym bliższy dołek czy tylna ścianka bloku startowego winna znajdować się około 1 i pół do 2 stóp od linii startowej.

W pozycji wyjściowej ciężar ciała powinien być podany do przodu. Należy pamiętać, że kąt między udem a podudziem po komendzie „gotów", powinien być co najmniej prosty. Im mniejszy kąt, tym więcej zużyje się czasu na prostowanie nogi w momencie odbicia.

W chwili odrywania się rąk (po strzale startera) od ziemi, nogę umieszczoną w tylnym dołku (na tylnym bloku) należy szybko przenieść do przodu, wykorzystując moment odbicia się od ścianki dołka lub bloku startowego.

Pierwszy krok nie powinien być duży. Długość następnych kroków stopniowo wzrasta i jednocześnie następuje stopniowy wyprost tułowia. Przy starcie rekordzisty Europy Karakułowa (ZSRR) długość czterech pierwszych kroków po starcie wynosi: cztery, pięć, sześć i siedem stóp.

Podkreślamy:

Na dobry i szybki bieg bardzo wielki wpływ posiada: 1) swoboda i miękkość ruchów, 2) stopniowe zwiększanie długości kroków, 3) stopniowy wyprost tułowia, 4) rozluźnienie pasa barkowego, a co za tym idzie, swobodna i energiczna praca ramion.

Trudno ustalić pewien schemat treningu, wg którego biegaliby wszyscy sprinterzy. Odmiennie

TRENING biegów krótkich,

będzie trenować początkujący od zaawansowanego, odmiennie zawodnik o silnej strukturze fizycznej, od słabo zbudowanego itd. Wielką rolę przy ustalaniu formy treningu odgrywa również praca zawodowa, odżywianie, wiek itd.

Stwierdzić należy, że na ogół plan treningowy naszych ćwiczących jest zbyt lekki. Wszyscy prawie trenują za słabo i za mało intensywnie.

Dla przeciętnego krótkodystansowca tygodniowy trening powinien przedstawiać się następująco:

Trening biegów na 100 i 200 m.

Poniedziałek:

1) lekki bieg na 2 okrążenia toru, w czasie którego zwracać uwagę na całkowity wyprost nogi zakrocznej i należyte odbicie,
2) starty na pół i na trzy czwarte szybkości:
 8 startów na 30 metrów,
 2 starty na 60 metrów,
3) stylowy bieg na 100 m na prostej lub na krzywiźnie. Biegnąc przyśpieszaj tempo. Ostatnie 20—30 m na 3/4 szybkości,
4) miękki bieg na podłożu trawiastym (2—3 minuty), w czasie którego biec wysoko na palcach,
5) „skakanka" 2—5 minut z biegiem w miejscu, z podskokami obu nóg i podciąganiem nóg jak najwyżej do klatki piersiowej.

Wtorek:

1) jak w poniedziałek,
2) bieg na styl na 100 m,
3) 300 m na pół szybkości, ostatnie 150 m na 3/4 siły i szybkości,
4) jak w poniedziałek,
5) jak w poniedziałek.

Środa:

Odpoczynek.

Czwartek:

Marsz leśny, przeplatany kilkakrotnie krótkimi (300—400) lekkimi biegami.

Piątek.

Program poniedziałkowy.

Sobota:

Marszobieg. W czasie 1—2-godzinnej wycieczki leśnej wykonać kilka krótkich, lekkich biegów.

Przykładowo cytujemy trening mistrzyni Europy E. Seczenowej ZSRR w m-cu sierpniu (trenuje 4 razy w tygodniu).

Kazdorazowy trening:

1) rozgrzewka: przebiegnięcie 600 m i 10—12 ćwiczeń gimnastycznych specjalnych.
2) 2×40 m na pół siły,
3) 6 do 8 niskich startów na 3/4 siły z tego 3 starty na wirażu,
4) 2×40 m na czas,
5) rzuty oszczepem: 3 do 4 rzuty z miejsca, 4 do 6 rzutów z rozbiegu,
6) 2×100 m, w tym jeden raz na wirażu,
7) wypoczynek 5 min.,
8) 150 m bardzo szybko,
9) przebiegnięcie (leciuteńko) 400 m,
10) ciepły natrysk.

Objaśnienia do rysunków na str. 6.

„Na miejsca"

Zawodnik opiera nogę odbijającą o przedni blok, dłonie ustawia na ziemi (przed linią startową) po czym opiera stopę nogi zakrocznej o tylną ściankę bloku.

„Na miejsca"

Taką postawę przyjmuje biegacz po zajęciu bloków startowych. Ramiona rozstawione na szerokości barków.

Dłonie znajdować się powinny nie na linii, a poza linią, gdyż linia włączona jest do dystansu biegów.

„Gotów"

Biegacz opierając się stopami o ścianki bloków unosi kolano do góry i przenosi ciężar ciała do przodu na ręce. Udo i przedudzie nogi przedniej tworzą kąt prosty. Wzrok skierowany na kilka metrów przed siebie.

„Strzał"

Po strzale następuje błyskawiczne odbicie się najpierw nogą zakroczną, a następnie nogą przednią.

Zwracać uwagę na całkowity wyprost nóg. Krótkie i energiczne wymachy ramion ułatwiają wyjście z bloków.

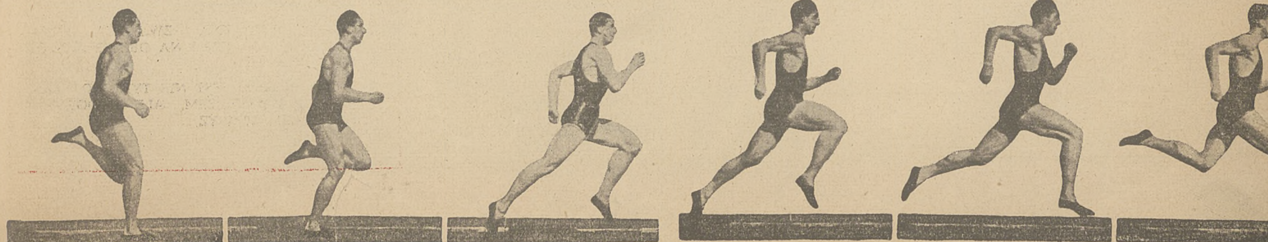
„Pierwszy krok"

Pierwszy krok jest krótki, długości 3—4 stóp. Po kroku tym stopę ustawia się około 30 cm przed linią startową.

„Krok drugi"

Noga zakroczna wyprostowana, kolano nogi wykrocznej wysoko wzniesione do góry. Noga i tułów tworzą jedną prostą linię.

Poniższe rysunki przedstawiają właściwy styl biegu.



KOLARSTWO przed nową próbą międzynarodową

W dniach od 22 sierpnia do 4 września br. rozegrany zostanie VIII kolejny a trzeci po wojnie kolarski wyścig dookoła Polski w 12 etapach, na dystansie około 2.000 km. Wyścig ten o bogatej obsadzie zagranicznej, daje kolarstwu naszemu nową próbę w spotkaniu z zawodnikami Europy, możność podpatrywania techniki jazdy doskonałych kolarzy i wykorzystywania zdobyczy z tego wyścigu w spotkaniach krajowych, z których korzystać będzie młodzież — przyszłość sportu.

Kolarstwo polskie w zeszłorocznych wyścigach międzynarodowych Warszawa—Praga i Praga—Warszawa zadebiutowało na terenie zagranicznym bardzo pomyślnie, osiągając w obu wyścigach zwycięstwa zespołowe w konkurencji 7 państw europejskich, stając w ten sposób na czele sportów w Polsce Ludowej.

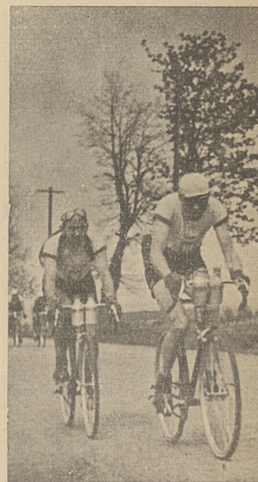
Wyniki swoje potwierdziło również w międzynarodowym wyścigu dookoła Polski w r. 1948, gdzie poza zwycięstwami naszych drużyn, zawodnik polski był również i bezapelacyjnym zwycięzcą indywidualnym.

W roku bieżącym, w międzynarodowym wyścigu Praga—Warszawa, po raz pierwszy wzięły udział 3 zespoły Francji, w której kolarstwo jest sportem narodowym, a tym samym masowym. Po ciężkiej walce na całej trasie wyścigu, reprezentacyjny zespół Polski uległ minimalnie jedynie jednej drużynie francuskiej, co w danym wypadku należy poczytać za sukces naszego kolarstwa, zważywszy, że dysponuje ona pierwszorzędnym sprzętem kolarskim, jakość którego odgrywa olbrzymią rolę w wyścigach.

Po tej pierwszej porażce na początku sezonu kolarskiego i niezbyt udanej próbie w wyścigu międzynarodowym dookoła Węgier, gdzie nieliczna drużyna została zdekompletowana przez choroby, zniszczenie sprzętu i trudne warunki, w jakich wyścig był rozgrywany, kolarze polscy stają w obliczu nowej próby konkurencji zagranicznej, w VIII wyścigu dookoła Polski.

Jak wypadnie nowa próba, trudno jest w chwili obecnej coś na ten temat powiedzieć, biorąc pod uwagę nowych konkurentów Anglię, Belgię i Danię, kraje w których kolarstwo stoi bardzo wysoko. Spodziewany jest również udział, poza zespołem Francji, emigracyjnej drużyny polskiej z terenów Francji, członkowie której mają za sobą cały szereg sukcesów w różnego rodzaju wyścigach.

Celem odpowiedniego przygotowania reprezentacyjnej drużyny Polski do wspomnianego wyścigu zgrupowano na specjalnym obozie kilkunastu kandydatów, z których



wyłoniona została najlepsza ósemka, dająca gwarancję osiągnięcia dobrego wyniku, w konkurencji czołowych kolarzy Europy.

Reprezentacyjna drużyna winna mieć do dyspozycji odpowiedni sprzęt, opierając się na najlepszych wzorach rowerów francuskich, co w pierwszym rzędzie będzie troską współorganizatora — Spółdzielni Wydawniczo-Oświatowej „Czytelnik", finansującej imprezę i mającej możność nabycia dobrego sprzętu dla drużyny.

Bogaty sezon kolarski w Polsce, nabyta rutyna w dotychczasowych spotkaniach zagranicznych oraz wyjątkowa ambicja zawodników, każe być jak najlepszej myśli, przy czym na korzyść naszych kolarzy przemawia jeszcze fakt, że wobec silnych przeciwników nie odczuwają tremy, a z wiarą we własne siły stają do walki o zwycięstwo.

Miejmy nadzieję, że reprezentanci nasi godnie bronić będą honoru barw narodowych, a doping publiczności na długiej trasie wyścigu przyczyni się do ich zwycięstwa, którego im życzy cała sportowa Polska.

Stanisław Cieślak

CZERWIEŃSK szkoli



1. LEGUTKO, MODERÓWNA I GĘBOLISÓWNA W EFEKTOWNYM SKOKU TERENOWYM.

ĆWICZENIA TERENOWE STANOWIĄ PODSTAWĘ ZAPRAWY LEKKOATLETYCZNEJ.



Donośny dźwięk syreny obozowej o godz. 6-ej rano, chrzęst łóżek, tupot nóg po schodach i korytarzach i 11 grup ćwiczebnych staje na placu apelowym do marszobiegu, musztry lub gimnastyki porannej. Tak się rozpoczyna codzienna praca kursów wyszkoleniowych wychowania fizycznego i sportu w Centralnym Ośrodku Wychowania Fizycznego C. R. Z. Z. w Czerwieńsku n/Odrą.

Boisko do piłki nożnej i szczypiorniaka 11-osobowego, boisko do szczypiorniaka 7-osobowego, 6 boisk do piłki siatkowej i 4 do koszykowej, pływalnia otwarta 6-torowa z trampolinami 1, 2 i 3 metrową o wym. 50 x 16 m, hale sportowe z częściami: gimnastyczną, piłki ręcznej i bokserską o wym. 78x20 otoczone internatami, salami wykładowymi, budynkami administracji oraz znajdujący się w budowie stadion sportowy stanowią ośrodek mogący pomieścić 400 kursantów.

W roku 1949 od 4 maja do 26 października ma być w Czerwieńsku przeszkolonych dla Związków Zawodowych 1464 przodowników i instruktorów wych. fiz., piłki ręcznej, lekkiej atletyki, gimnastyki, boksu, piłki nożnej i ciężkiej atletyki. Celem szkolenia jest przygotowanie fachowców do pracy w kołach sportowych przy zakładach pracy i w klubach poszczególnych zrzeszeń sportowych, przy czym główny ciężar jest położony na przygotowanie organizatorów prób i odznak sprawności fizycznej.

W przeciwieństwie do poprzednich akcji szkoleniowych, obecnie czynniki planujące wyszkolenie nie tracą kontaktu z przodownikami i instruktorami. W ślad za wyszkolonymi fachowcami idą karty rejestracyjne, które będą im towarzyszyły przez cały przeciąg pracy w terenie, będą obrazowały ich wysiłki i wyniki i kwalifikowały do dalszej pracy.

Praktyka wyszkolenia wykazuje, że jeszcze nie wszyscy zdają sobie sprawę z ważności przeprowadzonej akcji. Obesłaniem kursów zajmują się wg ustalonego kontyngentu organy terenowe Zw. Rady Kultury Fiz. i Sportu C.R.Z.Z. Mimo trudności, na jakie natrafiają O.R.Z.Z. i zrzeszenia sportowe, w związku z wyszukaniem odpowiednich kandydatów i uzyskaniem dla nich urlopów, musimy stwierdzić, że zarówno materiał ludzki jak i terminowe obesłanie kursów są dalekie od doskonałości. Duża skala rozpiętości wieku, sprawności fizycznej, wykształcenia, uświadomienia politycznego i społecznego w połączeniu z nieterminowym przybywaniem na kursy, stwarza duże trudności organizacyjne i wyszkoleniowe. Częstokroć nieodpowiednie nastawienie i zła interpretacja znaczenia kursów wyszkoleniowych wpływają również hamująco na prowadzenie wyszkolenia.

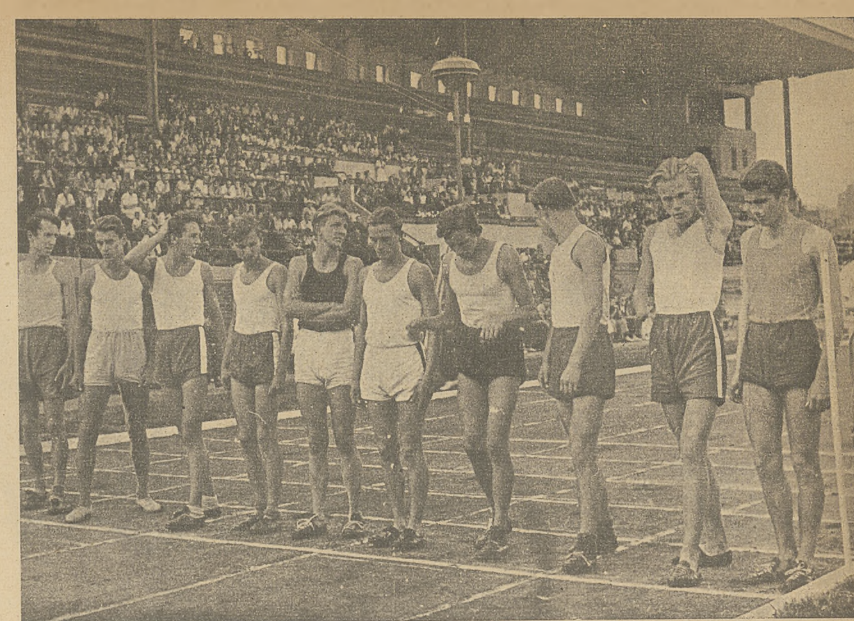
Prowadzenie akcji bez zahamowań i jej wyniki zadowalające są w pierwszym rzędzie zasługą uczestników i kadry wyszkoleniowej. Chociaż większa część uczestników przyjeżdża do Czerwieńska z nastawieniem wczasowiczów, którzy przybyli jedynie dla przyjemnego spędzenia urlopu, w Ośrodku panuje atmosfera pracy i nauki, jakiej można by życzyć wielu uczelniom. Zawdzięczamy to w pierwszym rzędzie poważnemu ustosunkowaniu się i szczęśliwemu na ogół doborowi Rad Obozu a także wprowadzeniu w życie zasad świadomej dyscypliny polegającej na przekonaniu uczestników o słuszności i celowości regulaminów i zarządzeń kierownictwa i o tym, że wykonywanie tych zarządzeń wypływa nie z przymusu, lecz z wewnętrznego przeświadczenia uczestników o ich celowości.

Kadra wyszkoleniowa, ściągnięta w pierwszym okresie z aparatu terenowego GUKF i uzupełniona kandydatami Zw. Rady Kult. Fiz. i Sportu, stanęła na wysokości zadania. Mimo początkowych trudności organizacyjnych wywołanych tym, że tego rodzaju masowa akcja była przeprowadzona po raz pierwszy w Polsce, mimo szczupłości kadry — wyszkolenie nowych przodowników i instruktorów stało na dobrym poziomie i dało Związkom Zawodowym szereg pełnowartościowych fachowców w. f.

Cz. Sapiński

Na str. 9 od góry:

1. JUNIORZY NA STARCIE BIEGU 800 M NA STADIONIE WOJSKA POLSKIEGO W WARSZAWIE.
PIERWSZY OD PRAWEJ ZWYCIĘZCA BIEGU WERNER (ŚLĄSK).
2. PRACA FIZYCZNA ZWIĘKSZA SIŁĘ. FRAGMENT ĆWICZEŃ NA OBOZIE JUNIORÓW PZLA.
3. PUZIO (Kraków) JEST NIE TYLKO DOSKONAŁYM PŁOTKARZEM, ALE I DORBYM SKOCZKIEM WZWYŻ



OBOZY

Wyrażenie obóz — brzmi dla nas przykro, nieprzyjemnie, nawet groźnie. Dopiero cztery lata minęły od czasu, kiedy obóz nie znaczy już tylko: druty kolczaste, głód, tortury, śmierć.

Generał Franco marzy o tym, aby cała Hiszpania znalazła się w dwu obozach: 1) w obozie faszystowskim, 2) w obozie koncentracyjnym.

*

My jesteśmy w szczęśliwszym położeniu. Znaleźliśmy się w obozie krajów demokracji ludowej, w ponad półmiliardowym obozie pokoju i postępu. W naszym obozie sport jest problematem pierwszorzędnej wagi.

*

Ażeby rozwinąć nasz sport, musimy szkolić młodzież w obozach sportowych. Jak było dotychczas z tym szkoleniem? Córeczka kolegi majora Sznajdra zapytała ojca, który właśnie dyskutował namiętnie na temat szkolenia:

— Tatusiu, my się też szkolimy, a pod koniec roku zdajemy egzamin. A kiedy nasi piłkarze zdają egzamin?

Nasi piłkarze nie zdali egzaminu. Ani ze sprawozdania, ani z gramatyki... Zresztą co tu gadać o gramatyce, kiedy nie zna się jeszcze alfabetu.

*

Wyczytaliśmy z „Expressu", że Węgrzy mieli trzydniowy obóz kondycyjny. Oczywiście błąd korektorski. Ale błąd bardzo symptomatyczny U nas obozy mogą trwać trzy dni i nikogo to nawet nie zdziwi. Oszczędność.

*

Pokazywał mi Sztam w Oliwie drzewo, na którym organizatorowie chcieli zawiesić gruszkę treningową. Jako typową gruszkę na wierzbie. Ze względów oszczędnościowych. Aby zaoszczędzić pracy, belek, słupów. Cóż z tego, że obok wyżej wspomnianego drzewa były pniaki i pagórki — to dla ćwiczącego z gruszką nie ważne. Niech wyrobi sobie oko i ręce, chociażby połamał sobie przy tym nogi. Nogi w boksie są mniej ważne od rąk. Ale głowa jest jednak bardzo ważna. I bardzo potrzebna dla organizatorów obozów.

*

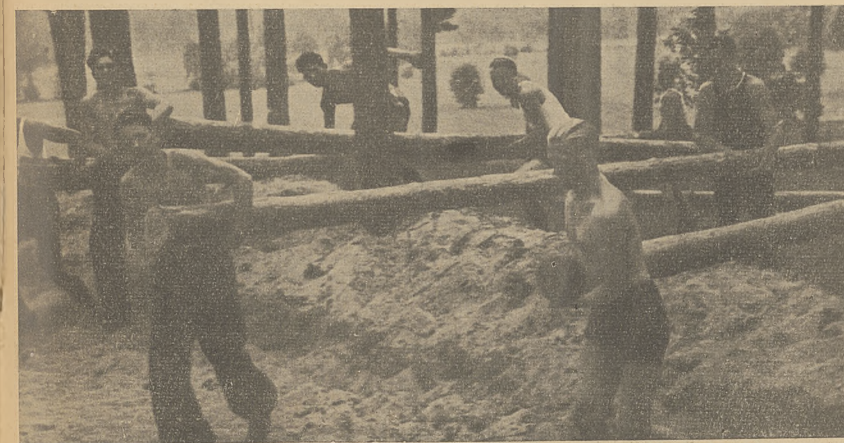
Obóz juniorek w Olsztynie prowadzą prawdziwi sportowcy. Komendantka: Wajs-Marcinkiewicz; kadra trenerska: Kałużowa, Moderówna, Hoffman. Materiał: 70 dziewcząt w wieku od 14—18 lat. Rezultaty: kilka dziewczynek w dal 5 m., wzwyż 140 cm. Ale...

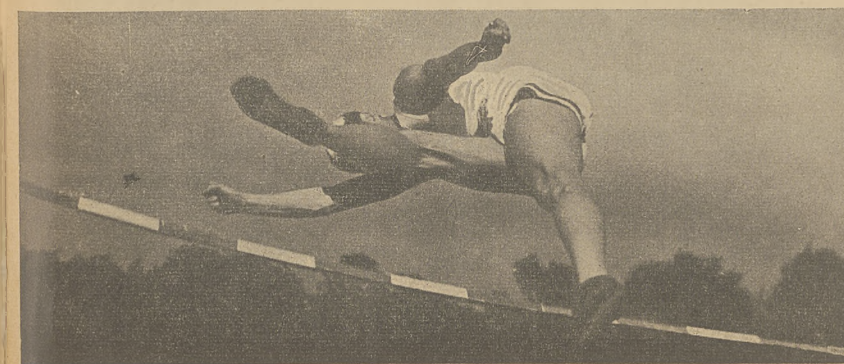
— Kiedy przyjechałyśmy do Olsztyna niczego nie było. Nie mieliśmy co jeść, nie było gdzie spać.

Miejscowy opiekun sportowców nie zorganizował obozu — mówią członkowie kierownictwa. — Pomyślałyśmy sobie, że zanim rosa przyjdzie, słońce oczy wyje — i wzięłyśmy się same do roboty.

Trzeba przyznać, że robotę zrobiono w Olsztynie uczciwie i pożytecznie.

Józef Prutkowski







ARTYKUŁ DYSKUSYJNY

Dlaczego PRZEGRYWAMY?

Ostatnie bolesne porażki międzynarodowe polskich piłkarzy stały się tematem szeregu wypowiedzi prasowych licznych działaczy, sportowców i dziennikarzy sportowych.

Charakterystyczne, że tym razem nie szuka się winnych ani wśród kapitanatu sportowego PZPN, ani nawet wśród trenerów. Krytyce poddany został natomiast cały system szkolenia, prowadzony przez PZPN, ba, cała praca związku.

Dyskusja znacznie wybiega już przy tym poza ramy jednej tylko piłki nożnej, zaczyna stawać się aktualna dla całokształtu pracy w polskim sporcie wyczynowym, dla całokształtu pracy wszystkich związków sportowych.

Jan Rakoczy w „Sporcie i Wczasach" wytyka niesłuszność motywowania naszej słabości wciąż jeszcze okupacją i ciężkimi ciosami, których doznał sport polski w czasie wojny. Bezsprzecznie, że nie wolno zwalać wszystkiego na okupację, ale nie mogę zgodzić się ze zdaniem autora, który twierdzi, że Związek Radziecki również poniósł olbrzymie straty, a mimo to wychował jednak Iliasowa czy Dumbadze, piłkarzy, siatkarzy czy pływaków. Nie mogę się z tym zgodzić, bo pod okupacją niemiecką, niewątpliwie jeszcze straszniejszą niż u nas, znalazł się stosunkowo niewielki tylko skrawek olbrzymiego państwa radzieckiego, a na pozostałym obszarze sport powołany został właśnie do tego, aby przygotowywać masy walki z najeźdźcą, właśnie odznaka sportowa GTO urosła do roli dyplomu obrońcy ojczyzny.

Oceniamy i podziwiamy osiągnięcia sportu radzieckiego po wojnie i jego stokroć większe osiągnięcia w czasie wojny, a równocześnie przekonani jesteśmy, że masy mistrzów sportowych ZSRR wyszły nie skądinąd, jak właśnie z ogromnych i licznych obozów i ośrodków sportu radzieckiego, w czasie wojny przygotowujących młodzież radziecką poprzez sport na przyszłych zdobywców Berlina — a dziś czyniących ją zdobywcami mistrzostw i rekordów świata.

Tymczasem u nas, w ciągu długich sześciu lat wojny, sytuacja była zupełnie inna. Polacy byli jedynym narodem na świecie, dla którego sport znaczył to samo — co obóz koncentracyjny. Bo przecież trudno brać pod uwagę nieliczną stosunkowo garść Polaków, którym udało się schronić na terytorium ZSRR i tych innych, rozproszonych po całym świecie. Cała ogromna reszta a zwłaszcza młodzież, która już dziś sięga po laury sportowe i wypiera starych, cała ta młodzież była w kraju i 6 lat wcale nie uprawiała sportu. I dlatego „okupacyjny" argument na wyjaśnienie naszej słabości w sporcie — aczkolwiek nie jedyny — jest w swej istocie znacznie silniejszy, aniżeli to suponuje Jan Rakoczy.

To straszliwe pytanie „dlaczego przegrywamy" stało się zmorą każdego sportowca-zawodnika, działacza, instruktora.

Przyznam się, że za każdym razem, zanim wyjaśnię mym rozmówcom, na czym polegają wady w pracy naszego sportu i co w niej trzeba zmienić, wpierw oświadczam, iż... przegrywamy, albo wyłącznie, albo prawie wyłącznie w piłkę nożną.

No! Wyobrażam sobie, co w tym momencie czyni każdy kibic wszystkich meczów I i II ligi, każdy piłkarz i działacz piłkarski. Ale nie kopcie... przepraszam, nie bijcie mnie, przyznaję, że piłka ręczna też dostaje ostatnio ciężkie cięgi, przegrali szachiści i żużlowcy, daleko jest do poziomu ekstraklasy światowej lekkoatletom, a bokserzy nie zawojowali całego Oslo.

Ale jednak wszyscy oni czasem przywiozą z zagranicy zwycięstwo, czasem odprawią do domu gości z porażką.... A piłkarze biorą „permanentnie" baty, co wcale nie przeszkadza, że są nadal najpopularniejszymi sportowcami w kraju, że setki tysięcy ludzi chodzi nadal na mecze, choć piłka nożna przez swe porażki urabia fatalną opinię całemu sportowi polskiemu wśród szerokich rzesz laików. Bo o ile przeciętny laik słyszał, oprócz piłki nożnej, jeszcze coś niecoś o Kasperczaku i Szymurze, o Wójciku i Pietraszewskim, ostatecznie jeszcze o Smoczyku, to na pewno nic mu nie wiadomo, że wioślarze polscy w ciągu pół roku pokonali w międzypaństwowych meczach dwukrotnie jedną z największych potęg europejskich w tym sporcie — Szwecję (i to nie tylko Verey, ale również inni, młodzi), że żużlowcy zdobyli cenne zwycięstwa na torach CSR i Holandii, że hokeiści na trawie zdobyli trzecie miejsce w bardzo silnie obsadzonym turnieju środkowo-europejskim w Piszczanach, że motocykliści wygrali Grand Prix Rumunii i „Raid Pokoju" itd.

O tym wszystkim szeroki ogół prawie nie wie. I stąd płyną pytania „dlaczego przegrywamy"?

Ale z drugiej strony musimy przyznać, że sukcesów jest mało, strasznie mało... że z całokształtem sportu nie jest dobrze.

Oczywiście słuszne są tu wszelkie głosy: że mało sprzętu, że brak urządzeń, że nie ma pieniędzy, trenerów, że trudno o urlop, że to, że owo....

Czemu więc przypisać te zjawiska? Na co choruje polski sport wyczynowy?

Widzę je w fakcie, że wszystkie organizacje i instytucje realizujące sport wyczynowy w Polsce pracują wciąż jeszcze chaotycznie, że działalność klubów, zrzeszeń i związków sportowych cechuje dorywczość od imprezy do imprezy, że brak jest długofalowego planu pracy, nade wszystko planu szkolenia, które jest istotą i celem w sporcie. A u nas celem stała się impreza, szkolenie odbywa się dorywczo, improwizuje się je jako „smutną konieczność" dla dojścia do celu — do imprezy. Brak jakiejkolwiek systematyczności, brak wytrwałości w ćwiczeniu, brak podstaw ogólnokondycyjnych — oto, co musi prowadzić do rezultatu 4:17 w ciągu jednej niedzieli.

Dowody? Oto one: na obozie kondycyjnym reprezentacji piłkarskiej w AWF przed meczem z Danią próba sprawności 35 najlepszych piłkarzy spośród tych 100 000 zrzeszonych wykazała, że najwyżej 7—8 reprezentantów byłoby w stanie uzyskać normy podstawowe na odznakę sprawności fizycznej. Oto straszliwy przykład rezultatów „akcji szkolenia" w klubach piłkarskich i w PZPN.

GUKF zorganizował i sfinansował w lipcu i sierpniu obozy dla ponad

(Ciąg dalszy na str. 12)

Atak decyduje



ATAK FLECHEM WYKONANY PRZEZ JUNIORA NA OBOZIE W KARPACZU. TAKIEGO FLECHU NIE POWSTYDZIŁBY SIĘ ŻADEN OLIMPIJSKI ZAWODNIK

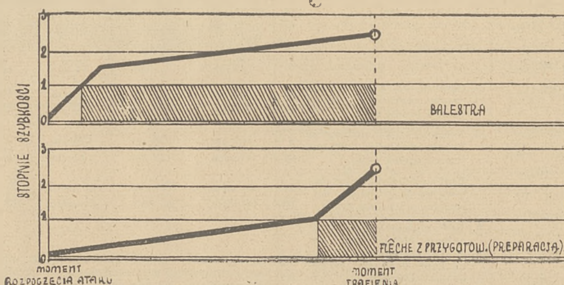
Na przeciw siebie stoją dwaj szermierze. Obojętne w tej chwili jaką będą w walce posługiwali się bronią: szablą, szpadą, floretem czy bagnetem. Każdy z nich ma ten sam cel: trafić przeciwnika tak, aby samemu nie być trafionym. W walce obaj przeciwnicy przeżywają bardzo skomplikowane psycho - fizyczne stany. Wygra ten, który będzie miał lepszą technikę, który potrafi lepiej całą walkę rozwiązać taktycznie.

Na walkę będą składały się dwa zasadnicze elementy: atak i obrona. Dobry szermierz powinien w walce stosować zarówno obronę, jak i atak. Atak jest jednak najlepszym środkiem wiodącym do zwycięstwa, dlatego też w szkoleniu naszych szermierzy wysuwamy go na czoło. Wiele jest form ataku, ale wszystkie one mają na celu zbliżenie się do przeciwnika na taką odległość, ażeby było możliwe trafienie (sięgnięcie bronią). Samo powolne zbliżanie na pewno spowoduje oddalenie się przeciwnika lub jego kontratak, a zatem pokrzyżuje zamiary atakującego. Chodzi więc o to, aby przeciwnik miał jak najmniej czasu na zorientowanie się jak należy przeciwdziałać, jak również przeprowadzenie swych zamierzeń tzn. wycofanie się w porę i na właściwą odległość, lub skuteczne zareagowanie bronią.

Konserwatywna technika szermiercza polegała głównie na pracy ręki, na pracę nóg kładło się mały nacisk, w konsekwencji dawało to małą ruchliwość walczących.

W obecnej natomiast technice polskiej, przejętej dzięki węgierskiemu trenerowi Keveynowi ze szkoły węgierskiej, punkt ciężkości przerzuca się na pracę nóg. Szermierze nasi szybko sobie przyswoili ten styl, a niektórzy wręcz doprowadzili go do doskonałości. Dziś już wielu nawet juniorów po obozie w Karpaczu potrafi przeprowadzać z dużej odległości proste, bezpośrednie ataki w tempie uniemożliwiającym niemal wszelką obronę.

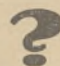
Zanalizujemy teraz dla przykładu dwa ataki oparte o różną pracę nóg (balestra i fleche z przygotowaniem). Załączony wykres wykazuje dużą przewagę w czasie nowej szkoły (fleche) i uwypukla moment zaskoczenia przeciwnika przez właściwe przygotowanie akcji i błyskawiczne jej wykonanie. Gruba czarna linia wskazuje szybkość przebiegu akcji w stosunku do czasu całej akcji. Moment szybkości ma znaczenie zasadnicze, gdyż przyspieszenie akcji sygnalizuje przeciwnikowi rozpoczęcie ataku. Należy zatem akcję tak przygotować i tak rozpocząć ostateczne jej wykonanie, by przeciwnik dopiero wtedy ją zauważył, kiedy na obronę będzie już za późno.



Zakreskowany na wykresie odcinek wskazuje, ile czasu ma przeciwnik na przeprowadzenie obrony. Z porównania tych dwu wykresów widzimy, że czas przy stosowaniu fleche'a jest niemal pięciokrotnie mniejszy, niż przy balestrze. Pierwszeństwo zatem należy przyznać fleche'owi, a jak go należy wykonywać, pokazuje zdjęcie wykonane w Karpaczu na obozie szermierczym juniorów.

A. Brzezicki

Czy znasz się na sporcie



1. Gdzie znajduje się największy stadion świata? Ile pomieści on widzów?
2. Kiedy nasza reprezentacja piłkarska rozegrała swe pierwsze międzypaństwowe spotkanie?
3. Jaki był rekord ilości startujących przed wojną w biegach narodowych, a jaki po wojnie?
4. Kto spośród lekkoatletów zdobył dla Polski złoty medal olimpijski i w jakiej konkurencji?
5. Wymień zawodniczki — najlepsze miotaczki świata w rzucie dyskiem, oszczepem i kulą.
6. Do jakiej kategorii wagi należy bokser wagi 81 kg, do jakiej kategorii wagi 110 kg?



SZERMIERKA NA BAGNETY ZOSTAŁA WPROWADZONA PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK SZERMIERCZY DO PROGRAMU SPORTOWEGO. ZDJĘCIE PRZEDSTAWIA GRUPĘ INSTRUKTORÓW NA OBOZIE UNIFIKACYJNYM W KARPACZU.

Nowi instruktorzy Wychow. Fizycznego „SP”

48 instruktorów wychowania fizycznego, przeznaczonych dla Powszechnej Organizacji „Służba Polsce“, ukończyło 15 bm. sześciomiesięczny kurs w. f. i sportu w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Absolwenci kursu z uwagi na swoje wartości polityczne i moralne, oraz cechującą ich dyscyplinę, cieszyli się ogólną sympatią nie tylko kadry Akademii, ale i całej młodzieży bielańskiej, która ich znała i ceniła.

Szczupłe grono kwalifikowanych instruktorów wychowania fizycznego, pracujących w terenie, zostało zasilone nowym, młodym, pełnym entuzjazmu, dobrze przygotowanym i uświadomionym elementem.

Program kursu obejmował przedmioty teoretyczne, które dały kursantom podstawy ideologiczne, fachowo - naukowe i organizacyjne wych. fiz. i sportu a także praktvke i metodykę z zakresu: gimnastyki, lekkiej atletyki, pływania, walki wręcz, szermierki, boksu, ciężkiej atletyki i gier sportowych.

Na zakończenie kursu odbyły się wzorowo przez samych kursantów zorganizowane zawody w wymienionych wyżej sportach, które wykazały doskonały poziom przygotowania absolwentów do samodzielnej pracy w terenie.

Warto podkreślić, że osiągnięte przez kurs wyniki, są zasługą nie tylko dobrego kierownictwa działu wojskowego Akademii i całej kadry instruktorskiej, ale przede wszystkim wzorowo pracującego Koła ZMP-owskiego kursu.

Pierwszą lokatę na kursie otrzymał **STADNICZENKO STANISŁAW ze Szczecina**, syn chłopa dwuhektarowego przed **Bobrowskim Sł.** instruktorem polityczno - wychowawczym Kom. Woj. S. P. Białystok: **Wasilewskim Maksymilianem,** synem robotnika śląskiego.

Kurs ujawnił też szereg talentów sportowych. **Biczysko Adam** 17-letni Ślązak, to zapowiadający się doskonale bokser; wymieniony już **Wasilewski** jest zwycięzcą w konkursie szermierczym i napewno usłyszymy jeszcze o nim na planszy szermierczej.

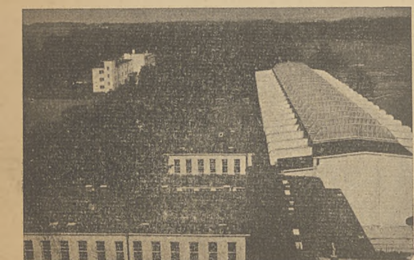
Weiner Władysław, 17-letni przemyślanin, dał się poznać jako utalentowany pływak, mimo że przed przyjściem do Akademii w ogóle pływać nie umiał.

Stawski Jan, primus w zapasach, siły fizyczne zdobywał ciężka praca, już w 13-tym roku życia, jako czeladnik w kuźni.

Maślanka Zygmunt, syn nadzielonego z reformy rolnej chłopa, który, poza zamiłowaniem do gier, sportu nie znał — zdobył tytuły przodownika gimnastyki przyrządowej, szermierki i zapaśnictwa.

Typ kursu, właściwy okres trwania (6 miesięcy) oraz odpowiedni społeczny i fizyczny dobór kandydatów — oto tajemnica doskonałych wyników.

Fin



A.W.F. Z LOTU PTAKA.

Czy zdobywasz OSFiz?

Zapewne nie każdy z czytelników potrafi rozszyfrować skrót zawarty w tytule. Jesteśmy jednak pewni, że prawdziwy sportowiec, aktywny działacz i sędzia, każdy członek koła, klubu czy ludowego zespołu sportowego wie już, że skrót ten znaczy: odznaka sprawności fizycznej. Sportowcy wiedzą, że Bieg Narodowy był jedną z konkurencji, która zalicza się do odznaki, ale niewielu wie, że do dnia dzisiejszego można było już zdobyć cztery następne normy w skoku, rzucie, biegu krótkim (w trójboju lekkoatletycznym) i w pływaniu.

Fakt, że mała ilość sportowców zdobyła do tej pory te normy, świadczy o małej popularyzacji i niezrozumieniu istoty i doniosłych zadań, jakie spełnia odznaka w dziele umasowienia kultury fizycznej.

Dla zapoznania całego aktywu sportowego z istotą i zadaniami odznaki poświęcamy jej specjalny dział, który stać się winien trybuną naszych masowych osiągnięć. W kilku kolejnych artykułach podamy zasadnicze elementy, na których opiera się odznaka.

Założeniem społecznym odznaki jest podniesienie stanu zdrowia szerokich mas ludności oraz przygotowanie ich do wydajnej pracy i obrony Ludowej Ojczyzny. Aby założenie to było realne zasady odznaki stanowić będą podstawę systemu powszechnego wychowania fizycznego. Oznacza to, że programy pracy organizacji sportowych, jak również szkół, wojska, S. P. będą tak układane, by sprzyjały przygotowaniu i zdobywaniu odznaki przez swoich członków.

Tak pojęta odznaka — jako system — służyć będzie wychowaniu zdrowych, sprawnych i aktywnych budowniczych i obrońców Polski Ludowej.

Założeniem organizacyjnym odznaki jest podział na trzy klasy, zróżnicowane stosownie do potrzeb i możliwości wieku. Tak więc odznaka dzieli się na klasę: III, obejmującą młodzież od 11 — 14 lat, klasę II, obejmującą młodzież od 15 — 19 lat (wiek S. P.), klasę I — obejmująca dorosłych powyżej 20 lat.

Dla podtrzymania osiągniętej sprawności przez dłuższy okres wprowadza się w każdej klasie cztery kolejne stopnie: 1) żelazny, 2) brązowy, 3) srebrny, 4) złoty.

Dla stworzenia bodźca do osiągania jak najwyższej sprawności wprowadza się w każdym stopniu ocenę zwykłą za przeciętne wyniki, a za lepsze — ocenę wybitną.

Założeniem technicznym odznaki jest, że: a) każdy kandydat przechodzi obowiązkową zaprawę oraz b) bierze udział w próbach sprawności, które odbywają się zasadniczo w formie zawodów (z wyjątkiem klasy III, 11—14 lat).

Odbywanie norm odznaki w formie zawodów zaktywizuje wielotysięczne rzesze przeciętnych sportowców, którzy dopiero teraz poczują swoją wartość, a wysiłek ich będzie oceniony jako punktowany wkład dla swojego koła czy klubu na równi z punktami ekstraklasowego zawodnika, który broni honoru klubu w poważniejszych imprezach.

Podajemy tabelę norm dla klasy III w przekonaniu, że cała młodzież szkolna przebywająca na obozach letnich, zdobędzie po raz pierwszy odznakę.

(gal)

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM KLASY III-ciej

Kategoria wieku		Dziewczęta 11 12	Dziewczęta 13 — 14	Chłopcu 11 — 12	Chłopcu 13 — 14
1. Gimnastyka	Z / W	zaświadczenie systematycznego uczęszczania na lekcje gimnastyki szkolnej, oraz przećwiczenie przed Komisją Szkolną czwartej osnowy dla danej kategorii wieku i płci.			
2. Pływanie a) na odznakę zwykłą umiejętność pokonywania odległości		25 m	25 m	25 m	25 m
		pływanie obowiązuje wszystkich odbywających próbę, o ile w promieniu 3 km istnieją warunki do ćwiczenia pływania. O istnieniu względnie braku warunków decyduje na wniosek szkolnego Inspektora odnośny Pow. Insp. KF.			
b) na odznakę dla wybitnych nadto		skok z miejsca (głową w przód) i przepł. 4 m pod wodą	skok z rozbiegu (głową w przód) i przepł. 6 m pod wodą	jak dziewczęta 11 — 12 lat	jak dziewczęta 13 — 14 lat
3. Marsz 4,5 km	Z	30'00	27'00	28'00	25'00
	W	28'00	25'00	26'00	23'00
4. Bieg 60 m	Z	1 '00	11'4	11'6	11'00
	W	11'00	11'00	11'00	10'6
5. Skok w dal z rozbiegiem (suma skoków z odbicia lewą i prawą nogą)	Z	360 cm	420 cm	420 cm	460 cm
	W	4[illegible]0 cm	450 cm	450 cm	500 cm
6. Skok w zwyż z rozbiegiem (suma skoków z odbiciem lewą i prawą nogą)	Z	110 cm	125 cm	130 cm	160 cm
	W	120 cm	135 cm	140 cm	1[illegible]0 cm
7. Rzut palantówką albo kamieniem 80 gr (suma rzutów lewą i prawą ręką)	Z	26 metr.	30 metr.	42 metr.	50 metr.
	W	28 metr.	33 metr.	48 metr.	58 metr.
8. Gry: wybijanka, kwadrant palant, cztery ognie, jordanka, szczypiorniak 7-mio osobowy 2x10 min., koszykówka 2x10 min	Z / W	udział w wewnętrznych klasowych lub międzyklasowych zawodach w ramach szkoły na odznakę zwykłą — trzykrotny, na odznakę wybitną — pięciokrotny.			

(Dokończenie ze str. 10)

1300 juniorów w 9 dyscyplinach sportu. Do współpracy w tej akcji niektóre związki sportowe przystąpiły dopiero po bardzo silnym dopingu! GUKF zapewnił znakomite wyżywienie, zakwaterowanie, najlepszą kadrę instruktorską i nałożył na zrzeszenia i kluby obowiązek pokrycia kosztów przejazdu juniorów na obóz i ich ubranie w kostiumy. Nie dla akcji „O“ tak zrobiono, ale dla akcji „S“ — akcji „szkoleniowej“ w stosunku do klubów, aby je związać z najmłodszymi wychowankami. Co się okazało? Większość juniorek w Olsztynie, w AWF, Żerkowie i innych obozach znalazło się bez grosza na powrót do domu, bo zrzeszenia i kluby nie potrafiły znaleźć na ten cel funduszu mniej więcej 1000 zł na osobę.

Nie jest prawdą, że w polskim sporcie, panuje aż taka nędza, aby brakło na kolej. Przyczyna tej „nędzy“ tkwi w czym innym: do obozów wyszkoleniowych dla juniorów nie przywiązuje się wagi, a raczej przywiązuje się wagę, ale raczej „platonicznie“, ale nie do tego stopnia, aby „aż“ na to dawać pieniądze. Pieniądze muszą być na imprezy.

Jak długo związki, kluby i zrzeszenia nie pojmą, że istota pracy sportowej polega na szkoleniu, że temu zagadnieniu poświęcić trzeba najwięcej uwagi, zapału i środków finansowych, jak długo impreza, zamiast być sprawdzianem, egzaminem z dokonanej pracy, będzie celem sama w sobie — tak długo sport polski będzie brał cięgi, będzie brał cięgi jeszcze gorsze niż dotychczas.

Zmiana stosunku do problemu szkolenia, a potem tylko trochę wysiłku i wytrwałości w pracy — oto recepta na przyszłe sukcesy.

Antoni T. Miller



SPORT KOBIECY

O żywszy udział kobiet w sporcie

Daje się zauważyć niepokojące zjawisko. Sport kobiecy nie potrafił jeszcze zdobyć się na należyty rozmach, zarówno pod względem umasowienia, jak i pod względem wyczynowości. Wciąż, mimo dużych wysiłków czynników kierowniczych, sport kobiecy cierpi na anemię i niemoc.

Zbyt wąskie i powierzchowne zainteresowania okazujemy zagadnieniom sportu kobiecego. Za mało pisze się o tym, co i jak robi się na świecie w tej dziedzinie sportu, nie analizuje się zagadnień, nie konfrontuje się własnych metod i założeń z metodami pracy naszych sąsiadów, szczególnie Związku Radzieckiego, Czechosłowacji czy Węgier.

Słowem operujemy środkami i wiadomościami raz już ugruntowanymi, nie próbując nawet sięgnąć po korzyści, które mogłaby zapewnić chociażby tylko rzeczowo przeprowadzona dyskusja nad najróżnorodniejszymi zagadnieniami, warunkującymi rozwój i właściwy kierunek sportu kobiecego.

Sport kobiecy, mimo swego kilkudziesięcioletniego istnienia, jest nadal jedynie odbiciem sportu uprawianego przez mężczyzn, żyjąc w ścisłej, nie zawsze dla siebie korzystnej, zależności od niego. Mężczyźni ciągle jeszcze ferują wyroki w sprawach związanych z naszym — kobiecym — życiem sportowym: są organizatorami, trenerami, kierownikami sekcji, autorami — bodajże wyłącznymi — artykułów, rozpraw i książek na tematy sportu kobiecego.

Prawie wszystko co dotychczas było zrobione w tym kierunku jest ich zasługą. Może to niezbyt dobrze o nas świadczy, ale musimy to wyraźnie stwierdzić, aby wyrwać z letargu te fachowe siły kobiece, które są niewykorzystane w terenie. Wszak kobieta na innych odcinkach życia społecznego i organizacyjnego już dawno swoje sprawy wzięła w ręce, teraz musi przyjść kolej i na sport.

Sport kobiecy powinien znaleźć swój własny wyraz. Nie wystarczy na to praca chociażby nawet najbardziej ofiarna na własnym, ale wąskim podwórku.

Pamiętajmy, że stoimy wobec wielkiego zadania. Produkowanie reprezentacji nie rozwiązuje sprawy, zwłaszcza w dobie, kiedy sport i wychowanie fizyczne wkroczyły na drogę powszechności. Naszym zadaniem jest znaleźć cele i środki zainteresowania i objęcia ruchem sportowym szerokich rzesz kobiecych miast i wsi.

Drogę na boisko sportowe winna równie dobrze znać dziewczyna wiejska jak i robotnica czy urzędniczka, uczennica jak i matka, ćwicząca razem z córkami.

Ale tę drogę trzeba umieć uczynić dla każdej kobiety radosną i pociągającą.

Mamy przed sobą konkretne zadania: uaktywnić sportowo kobietę. Imprezy masowe i dotychczas przeprowadzane próby na odznakę sprawności fizycznej wykazały — poza młodzieżą szkolną — przerażająco znikomy udział kobiet.

Obozy dla juniorek — akcja prowadzona przez czynniki państwowe na coraz większą skalę — czekają na właściwe kierownictwo kobiet.

Zagadnienia się mnożą i praca narasta.

Wypowiadajmy się, jak ją chcemy poprowadzić. Każdą słuszną myśl, każde przekazanie doświadczenie może stać się punktem wyjścia do zbudowania własnego, samodzielnego systemu w kobiecym ruchu sportowym.

Halina Rozwadowska

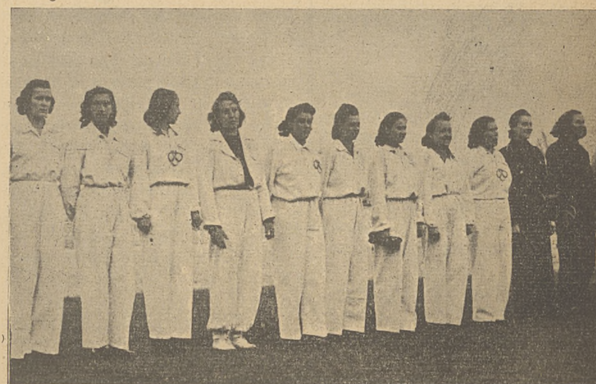
Czy znasz się na sporcie?

ODPOWIEDZI

1. Największym stadionem świata jest stadion zlotowy w Pradze (Czechosłowacja), mogący pomieścić 300.000 widzów. Dla porównania podajemy, że stadion w Wembley, na którym odbywały się ostatnie Igrzyska Olimpijskie pomieścić może zaledwie 85.000 widzów. Stadion WP w Warszawie przeznaczony jest dla 30.000 widzów.
2. Pierwsze międzypaństwowe spotkanie reprezentacji Polski odbyło się w dniu 18 grudnia 1921 r. w Budapeszcie z Węgrami. Spotkanie zakończyło się zwycięstwem Węgrów 1 : 0.

   W reprezentacji Polski wystąpili: Kuchar Wacław, Einbacher, Szperling, Loth I i II, Marczewski, Mielech, Kałuża, Gintel, Bacz, Styczeń, Cikowski i Synowiec.
3. Przedwojenny rekord startujących w biegach narodowych wynosił w 1938 r. 30.138 zawodników, a w 1949 r. 546.069.
4. Jedyny złoty medal w lekkiej atletyce męskiej zdobył dla Polski w 1932 r. na Igrzyskach w Los Angelos Janusz Kusociński w biegu na dystansie 10.000 m w czasie 30 : 11,4.
5. Najlepszą dyskobolką świata jest Nina Dumbadze, która w rzucie dyskiem uzyskała wynik 53,25 m. W rzucie oszczepem rekordzistką jest druga zawodniczka Zw. Radzieckiego Smirnicka rzutem 53,41 m. Rekordzistkami świata w pchnięciu kulą są: Andrejewa (ZSRR) 14,39 m i Sewriukowa 14,89 m.
6. Obaj bokserzy należą do wagi ciężkiej w boksie, gdyż ważą ponad 80 kg.

Przy opracowywaniu przepisów wychodzono z założenia, że bokser bardzo ciężki, ważący ponad 100 kg, jest mniej szybki i dlatego bokser lżejszy ma nad nim pod tym względem pewną przewagę.



REPREZENTACYJNA KADRA LEKKOATLETEK POLSKICH.

Do weteranów sportu

— Janusz, kiedy wycofujesz się ze sportu? Nie masz chyba zamiaru po raz dwudziesty pierwszy brać udziału w mistrzostwach Polski? Ustąp miejsca młodym!

Takie oto zdanie pod moim adresem wygłasza każdy znajomy, spotkany przypadkowo na ulicy czy w tramwaju. Jednym odpowiadam „w tym roku", drugim „w przyszłym", a jeszcze innym „za pięć lat". A, prawdę powiedziawszy, nie zastanawiałem się nad tym problemem. Czuję się młodo i wcale nie mam mniej energii jak przed dwudziestu laty. Myśl opuszczenia boiska nasuwają raczej ci „mili znajomi", którym chyba zależy na sensacji, jaką będą mieli z mojego tzw. skończenia się.

Postanowiłem wreszcie przemyśleć tę sprawę i ustalić jakąś ścisłą odpowiedź, jednakową dla wszystkich.

Wtedy przypomniałem sobie, że w podobnym położeniu jest wielu „leciwych" sportowców. Co oni na ten temat myślą? W pierwszej chwili chciałem nawet zwołać konferencję w tej sprawie — są one przecież tak modne na całym świecie. Przyszłaby Jędrzejowska, Wajsówna, Głażewska, Napierała, Rzeźnicki, Staniszewski, Kapiak, a może nawet Czortek i wielu innych.

Ostatecznie rozmyśliłem się jednak, bojąc się, że nie dojdziemy do porozumienia na skutek różnorodności uprawianych sportów i z uwagi na przykrość, jaką zrobiłbym zawodniczkom, wypominając im ich wiek; przecież to też są kobiety...

Oto co sam wymyśliłem w związku z tym zagadnieniem. Jeśli rozważania będą błędne — proszę poprawić mnie, (wyżej wymienieni...)!

Wyczucie właściwego momentu opuszczenia boiska jest dla każdego sportowca rzeczą niezmiernej wagi.

Zasadniczymi przyczynami, dla jakich zawodnik opuszcza szeregi czynnych sportowców, są:

1. Nadwyrężenie zdrowia, tak na skutek niewłaściwego uprawiania sportu jak i na skutek choroby;
2. Spadek wyników, odchylających się w dół od rekordów życiowych i porażki z młodszymi przeciwnikami;
3. Fałszywa ambicja, nie pozwalająca znieść nawet najmniejszej porażki, lub nakazująca pozostać niepokonanym „po wsze czasy"...

Każdy weteran sportu może zatem wybrać sobie jedną z tych trzech przyczyn i ustalić powód, dla którego porzuca boisko sportowe

Punkt pierwszy nie podlega dyskusji. Nikt nie będzie miał żalu do zawodnika, który, ratując swe zdrowie, przestaje startować.

Ale czy obniżanie się wyników jest tragedią, czy przegrana z równorzędnym przeciwnikiem ma powodować aż porzucenie ukochanego sportu?

Właśnie z uwagi na dobro sportu czyn taki w tym wypadku byłby wielkim błędem, byłby aspołeczny.

Każdy stary as sportowy posiada doskonałą technikę, rutynę i usunięcie się tego pierwszorzędnego wzoru sprzed oczu młodych zawodników uczyniłoby wielką szkodę w podnoszeniu poziomu sportu wyczynowego.

Weźmy konkretny przykład. W osiąganiu wyników w łyżwiarstwie styl jest rzeczą dominującą nawet nad budową anatomiczną i siłą fizyczną człowieka. Rekordy świata ustanawiali często ludzie wątli i źle zbudowani. Thunberg miał tylko 167 cm wzrostu, a obecny mistrz i rekordzista świata, Pajor, jest niesłychanie szczupły i ma zapadniętą klatkę piersiową. Dla łyżwiarza wzór jest podstawą jego przyszłych wyników. „Old boye" łyżwiarscy, którzy wypracowali piękny styl, winni startować możliwie jak najdłużej, nawet zajmując dalsze miejsca. Thunberg mając 45 lat startował nie zawsze z powodzeniem, a Charles Mathiesen ustanowił doskonały rekord świata na 10 km — 17 : 01,5 w 42 roku życia, zajmując równocześnie dalekie miejsca w sprintach.

Pamiętam, że za każdym razem, gdy udało mi się pokonać takich starych mistrzów i rekordzistów świata, jak Thunberg, Mathiesen, Staksrud, Engnestangen czy Stiepl albo Wazulek, postanawiałem dołożyć wszelkich starań, stawałem się niemal ascetą, aby osiągnąć lepszą formę.

I z tego powodu weteran nie powinien schodzić z bieżni, oczywiście, jeżeli mu choć trochę zależy na podniesieniu ambicji u jego następców. Pokonanie bowiem przez juniora starego mistrza jest dla tego pierwszego szalonym bodźcem do dalszej pracy. Stary as sportowy, tylko w ostateczności (utrata zdrowia), winien zostać trenerem, instruktorem.

Jako pedagog, bez treningu zawodniczego, zanotuje u siebie dalszy spadek formy, a wtedy styl i technika stracą na wartości pokazowej, wzorcowej i zadanie utrzymania wysokiego poziomu młodych zawodników nie zostanie nawet w połowie spełnione.

Co się zaś tyczy fałszywej ambicji, to powstaje ona najczęściej na skutek zazdrości osób postronnych, kibiców, kolegów itd., którzy sami są niezdolni do niczego i cieszą się, gdy widzą wreszcie porażkę niepokonanego dotychczas wygi sportowego.

Z drugiej zaś strony absurdem jest schodzenie z bieżni czy ringu niepokonanym, bo przecież jasne jest, że większy sukces stanowi dalekie miejsce old boya, niż pierwsze młodego zdrowego człowieka. Zupełnie niewłaściwe jest poleganie na opinii zgrai zazdrośników, którzy tylko czyhają na okazję wypomnienia koledze:

— Pięknie zrobiłeś wycofując się, stary już byłeś i zniedołężniały, a jeszcze pchałeś się na tor.

Tu ostrzegam przeto swych kolegów i znajomych, że choć skończyłem wprawdzie 39 lat, ale na podobną tyradę zareaguję w przyszłości sierpowym à la Szymura.

Postanowiłem, że moi uczniowie nie osiągną zwycięstwa bez walki ze mną. Porażkę przyjmę z radością i świadomością, że mam następców, którzy dalej będą propagować tak piękny sport, jakim jest łyżwiarstwo.


JANUSZ KALBARCZYK — OD 20 LAT NAJLEPSZY ŁYŻWIARZ POLSKI.

Chciałbym bardzo, aby i inni „weterani" sportu wypowiedzieli się na ten temat. Jeśli ktoś poda słuszne powody i obali moje twierdzenia, pójdę w ślady Czortka, by razem z kibicami śmiać się z Wajsówny, Jędrzejowskiej, Napierały i innych „zgrzybiałych" asów sportowych.

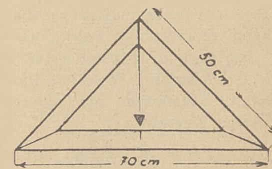
Inż. Janusz Kalbarczyk

Sami budujemy BOISKO

Oddany zrzeszeniom sportowym na wsi czy w małym miasteczku teren na boisko i place gier należy do tych gier przysposobić. Jasna rzecz, że bez pomocy fachowego technika nie będziecie brać się do wyrównania terenu o znacznych różnicach wysokości, gdzie wykonać trzeba duży ruch ziemi. Zazwyczaj jednak mamy do dyspozycji tereny prawie płaskie, gdzie splanowanie nie wymaga wielkiego przerzutu ziemi.

Przed przystąpieniem do pracy, trzeba zrobić sobie niezbędne przyrządy. Każdy chłopak wie, że majster, który stawia dom posługuje się poziomicą, przy pomocy której ustawia do poziomu belkę, czy cegły na fundament oraz kątówkę do wyznaczania kąta prostego w rogach budynku. Jedno i drugie kosztuje, a wy zrobicie to sami, bo narzędzia te są potrzebne do budowy każdego urządzenia sportowego.

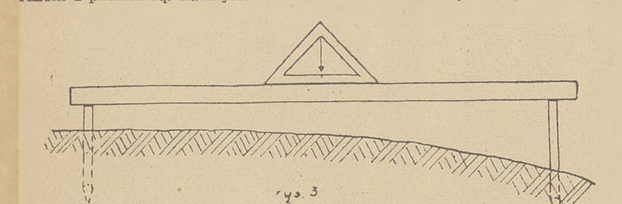
Zaczniemy od poziomicy, przy pomocy której będziecie wyrównywali teren do poziomu. Potrzebne są do tego 3 listwy — szerokości 5 cm, grubości od 0,5—1 cm, 2 po 50 cm, 1 dłuższa na 70 cm. Zbijcie to razem w trójkąt tak, by te zewnętrzne boki trójkąta zachowały niżej podane miary długości. W wierzchołku, gdzie schodzą się dwie krótsze listwy tzn. tam gdzie jest kąt prosty, wbitym gwoździkiem zawieście na sznurku pion, kawałek dość ciężkiego, zaostrzonego na końcu, żelaza. Ostrze pionu musi być dokładnie na przedłużeniu sznurka. W połowie dłuższego boku trójkąta narysujcie kreskę i poziomica jest gotowa.



Jeśli dłuższym bokiem ustawimy poziomicę na dokładnie poziomej podstawie, to koniec pionu będzie wisiał nad kreską. Jeśli tak nie jest to zaszły pewne niedokładności w wykonaniu i kreskę rysujemy tam, gdzie pokazuje pion, a poprzednią wymazujemy.

Poziomicę mamy już gotową a teraz zrobimy łatę, którą pracujemy razem z poziomicą. Łata jest to deska długości najmniej 3 m, szerokości ok. 10 cm, grubości 3 cm, dokładnie równa na całej długości obu kantów.

Zatem AB i CD muszą być dokładnie równe i przez całą długość winny posiadać jednakową szerokość 10 cm. Grubość łaty jest obojętna. Łata na bokach AB i CD przyłożona do równej ściany murowanej, albo równej podłogi musi dokładnie pasować na całej długości. Nie może być żadnych szpar.



W odległości 3 m wbijcie 2 kołki tak, by wystawały 20 cm ponad ziemię. Na tych kołkach ustawcie łatę kantem na kołkach, a na środku łaty poziomicę. Gdy pion nie wisi nad kreską, to wierzchołki kołków nie są w tym samym poziomie. Wówczas pobijacie lekko ten kołek, od którego pion się odchylił tak długo, aż pion zawiśnie dokładnie nad kreską. Na przedłużeniu 2-ch kołków w odległości 3 m wbijcie znowu kołek i powtarzacie to samo z tym, że poprzednich dwóch kołków już ruszać nie wolno, a tylko nowo wbity, albo pobijacie albo podciągacie do łaty jeśli był za głęboko wbity. I tak postępujecie wzdłuż całej potrzebnej wam długości. Zostawicie kołki mniej więcej co 20 m, a pośrednie wyjmiecie i będziecie ich używać do dalszego wyznaczania poziomu potrzebnej wam linii. W następnym numerze dalszy ciąg.

Inż. Tadeusz Kuchar

PRZEZ Sport DO zdrowia

Każdy słyszał zapewne określenie „sport dla zdrowia" i określenie przeciwne temu — „rekordomania". Terminy te to pozostałość po sporcie burżuazyjnym. Wraz z innymi błędnymi pojęciami pokutują one do dziś w nowej rzeczywistości sportowej. W masowym sporcie socjalistycznym nie ma sportów: „dla zdrowia", ani niezdrowej „rekordomanii". Sport w naszym ustroju ma wychowywać zdrowego i sprawnego człowieka, wysokowartościowego pod względem psychicznym i fizycznym, zdolnego do odbudowy kraju, budowy socjalizmu, obrony zdobyczy mas ludowych i pokoju. Wszyscy ćwiczący dążą do tego celu. Bo chociaż bezpośrednim celem zawodnika jest osiągnięcie rekordowego wyniku, to pośrednio uzyskuje on wyższy cel: maximum zdrowia i sprawności fizycznej.

Do osiągnięcia tego celu koniecznym warunkiem jest współpraca z lekarzem sportowym.

Ćwiczenia fizyczne i sport, nawet zawodniczy, rekordowy, nie są szkodliwe dla zdrowia i sprawności fizycznej, pod warunkiem jednak, że są dostosowane do indywidualnych warunków ćwiczącego. Nie każdy może być rekordzistą, choć ćwiczyć może niemal każdy. W wielu wypadkach człowiek, posiadający pewne schorzenia czy wady organizmu, niezdolny do uprawiania jakiejś jednej grupy sportów, może w innych dziedzinach sportu nie tylko ćwiczyć swój ułomny organizm, ale i osiągać lepsze nawet wyniki niż niejeden całkowicie zdrowy osobnik. Tak na przykład człowiek o płaskich stopach, niezdolny całkowicie do ćwiczeń lekkoatletycznych, gier sportowych itp. może z powodzeniem uprawiać pływanie czy kajakarstwo. Znana jest postać węgierskiego pływaka, mistrza olimpijskiego na 1500 m, Halassyego, który zwyciężył elitę pływaków świata, mimo braku jednej nogi. W sporcie polskim znany był długodystansowiec Sarnacki, który był czołowym biegaczem długodystansowym chociaż miał sztywną w łokciu jedną rękę. Wśród naszych biegaczy juniorów — zgromadzonych na obozie Akademii Wych. Fiz. — widziałem zawodnika, którego wojna pozbawiła obu dłoni.

W innych znów wypadkach na pozór całkowicie zdrowy człowiek zaczyna niedomagać w miarę uprawiania ćwiczeń fizycznych. Mimo bowiem pozornego zdrowia, obciążenie organizmu ćwiczeniami wydobywa na jaw schorzenia i wady, ukryte nie tylko przed okiem instruktora, ale niekiedy i badającego lekarza. Wtedy chorobę istniejącą już w ustroju ćwiczącego lub powstałą w czasie uprawiania sportu, ale zupełnie nie związaną z jego uprawianiem, kładzie się niestety, na karb ćwiczeń i obciąża się odpowiedzialnością sport.


SIATKÓWKA — SPORT CHĘTNIE UPRAWIANY NA WCZASACH, KOLONIACH I OBOZACH.

Jest jeszcze inna sprawa wymagająca współpracy z lekarzem — to sprawa urazów sportowych. Uprawianie każdego niemal sportu jest połączone z możliwością powstania mniej lub więcej ciężkich urazów: stłuczeń, naderwań mięśni, ścięgien czy wiązadeł, skręceń, zwichnięć, złamań, zranień itp.

Od właściwie prowadzonego leczenia tych uszkodzeń zależy całkowity powrót do zdrowia, ba, nawet do pełnej sprawności fizycznej i formy zawodniczej ćwiczącego.

Wszyscy pamiętamy ciężkie uszkodzenia kolana u naszego mistrza olimpijskiego, Kusocińskiego, i wszyscy pamiętamy, że mimo przebytej operacji i długiego leczenia potrafił on nie tylko powrócić do dawnej formy, ale i poprawić swoje poprzednie wyniki. Nawet najdrobniejsze urazy aparatu ruchowego, a więc kości, stawów, więzadeł, ścięgien i mięśni, nie wyleczone całkowicie, prowadzą prędzej czy później do takich zmian, które mogą nie pozwolić na uprawianie sportu. a nawet dawać się we znaki poza boiskiem w życiu codziennym.

Ćwiczenia bez kontroli lekarza, instruktora, tak samo jak nieznajomość zasad samokontroli sportowca, prowadzi często do stanu przemęczenia organizmu, do stanu przetrenowania.

Uprawianie sportu w nieodpowiednich warunkach higienicznych, nieodpowiedni i niehigieniczny tryb życia, nieznajomość zasad higieny życia codziennego i zasad higieny sportowej musi również wpływać ujemnie na stan zdrowia ćwiczącego i niweczyć cel uprawiania sportu: osiągnięcie poprawy zdrowia i lepszej sprawności fizycznej.

Sprawy opieki lekarskiej nad ćwiczącymi, higieny ćwiczeń fizycznych, higieny życia codziennego i niesienia pomocy doraźnej w sporcie nie mogą być obce nikomu, kto się zajmuje sportem. Nie mogą dlań być również obce tajniki budowy organizmu ludzkiego i jego pracy.

Rolą naszego działu będzie zaznajomienie wszystkich sportowców z tymi sprawami.

Dr Józef Miller

Z półki KSIĘGARSKIEJ

STANISŁAW ZAKRZEWSKI: Skoki. Biblioteka Sportowa Głównego Urzędu Kultury Fizycznej, Wydawnictwo „Prasa Wojskowa". Warszawa 1949 r. Str. 141. Cena zł 195.



Jedną z dotkliwych luk zapełnił mgr Zakrzewski, pisząc pierwszą polską książkę, poświęconą w całości skokom. Już przed wojną mieliśmy pracę o biegach (Petkiewicz), nowsze zdobycze w tej samej dziedzinie zostały omówione w broszurkach dr Sidorowicza i red. Weissa (Popularna Biblioteczka Sportowa GUKF), natomiast skokom poświęcono dotąd zaledwie kilkanaście kartek w podręcznikach Barana, Humena i Dobrowolskiego.

Ale praca mgr Zakrzewskiego jest niezwykle cenna nie tylko dlatego, że jest pracą pionierską. Sumienność opracowania, wszechstronność treści, styl zwięzły, jasny i prosty, nie spotykane dotąd u nas w literaturze sportowej bogactwo ilustracji — oto walory, wysuwające „Skoki" na czoło polskiego piśmiennictwa z dziedziny w. f.

Książka omawia kolejno: skok wzwyż z rozbiegu i z miejsca, skok w dal z rozbiegu i z miejsca, trójskok z rozbiegu i z miejsca, skok o tyczce. W ramach każdej konkurencji poznajemy jej historię, technikę, poszczególne style, metodykę, trening, przepisy, zestawienia rekordów świata, Polski oraz wyniki Igrzysk Olimpijskich, mistrzostw Europy i Polski.

Autor na każdy z tych tematów umie rzucić nowe spojrzenie, potrafi podkreślić szczegóły pierwszorzędnego znaczenia, o których dotychczas pisano błędnie lub za mało.

Istotną jednak rewelację stanowi analiza stylu przerzutowego („straddle" — kroczny), w skoku wzwyż, który zwany jest coraz częściej „stylem mistrzów"; całkowicie odmienne od wszystkich poprzednich w Polsce naświetlenie techniki trójskoku (najważniejszy skok drugi, a nie pierwszy), wreszcie podkreślenie znaczenia lekceważonych u nas niesłusznie skoków z miejsca, jako zaprawy do skoków z rozbiegu.

Nie ustrzeżono się jednak kilku drobnych błędów, które w następnym wydaniu należy sprostować. Rys. na str. 19 w trzeciej fazie skoku powinien pokazywać prawą nogę zawodnika już po tej stronie poprzeczki. W zestawieniu na str. 35 podano, że w igrzyskach olimp. 1904 roku trzecie miejsce zdobył zawodnik czechosłowacki.

Wojciech Lipniacki

SYLWETKI POLSKICH SPORTOWCÓW

Bohater żużlu — Alfred SMOCZYK

20-tysięczna publiczność na stadionie Rijswijk w Hadze przeżyła nielada sensację: oto znakomity motocyklista holenderski, niepokonany od 2 lat triumfator torów żużlowych Holandii, Belgii i Anglii — Henk Steman z największym dopiero trudem zdołał pokonać nikomu nieznanego jeźdźca, przybyłego z dalekiej Polski Alfreda Smoczyka.



ALFRED SMOCZYK PO ZWYCIĘSTWIE NA TORZE ŻUŻLOWYM W AMSTERDAMIE.

Smoczyk „dusił" Stemana całe cztery okrążenia i przegrał o długość maszyny, przy czym obaj osiągnęli nowy rekord toru — znakomity czas 1 : 16,2 sek.

Następnego dnia w Rotterdamie sensacja była jeszcze większa. Po upadku na wirażu i nie ukończeniu pierwszego biegu, Smoczyk wygrał zdecydowanie i brawurowo następne 5 biegów w konkursie i jeden poza konkursem, bijąc najlepszych żużlowców Holandii i Anglików, występujących w barwach Rotterdamu.

Na trybunach zawrzało: drużyna „Feynoord Tijgers" została wygwizdana, Smoczyk musiał jeszcze raz ukazać się na torze i obsypywany kwiatami odbywa honorową rundę.

Sprawozdawcy prasowi fachowych pism motorowych Anglii i Holandii rzucili się do mnie po informacje o Smoczyku. Podałem, co mi było wiadome i widziałem wyraźne niedowierzania u słuchaczy.

Trudno było im uwierzyć, że Smoczyk ma dopiero 20 lat i że na żużlu jeździ drugi rok, a jeszcze nie ma roku, jak dosiadł po raz pierwszy „prawdziwego" Martin-Jap'a, nie mówiąc już o Excelsiorze, na którym jeździ od kilku tygodni. Kto go trenuje? Nikt. Jakie miał sukcesy i zwycięstwa? Prawie żadne. Pokonał w roku ubiegłym Czechów, wygrał jeden bieg w meczu Polska — Szwecja. Czy mieszka w Warszawie? Nie. Urodził się i przebywa w małym miasteczku Lesznie pod Poznaniem, gdzie pracuje jako monter w warsztacie samochodowym.

Te szczegóły biograficzne były bardziej sensacyjne, niż wszystko inne. Holendrzy zrozumieli, że mają do czynienia nie z rutynowanym asem, ale z wielkim, samorodnym talentem, który dopiero zaczyna serię sukcesów, zaczyna wielką karierę sportową.

Wysunięto po cichu z prywatnych ust ponętne propozycje...

I tutaj Smoczyk odniósł nad menagerami zawodowego sportu motocyklowego jeszcze jedno zwycięstwo, bodaj że cenniejsze od poprzednich, zwycięstwo morale sportowca nad geszefciarstwem sportu zachodniego.

Smoczyk nie lubi mówić, szczególnie o sobie. Toteż odpowiedź była krótka: „Guldeny to nie wszystko!" W tych czterech słowach zawiera się cała treść. Że jest jeszcze oprócz pieniędzy prawdziwy sport, sport amatorski, dający pełnię zadowolenia i satysfakcji, jest jeszcze dom rodzinny i —Ojczyzna, która potrzebuje każdej pary młodych rąk do odbudowy.

Nasz młodziutki mistrz powrócił do kraju okryty aureolą zwycięstw w Holandii, witany entuzjastycznie przez sportowców polskich i przez całe swe rodzinne miasteczko — Leszno.

Powrócił taki, jaki wyjechał: skromny, cichy, rzetelny sportowiec i rzetelny Polak!

Obyśmy takich mieli jak najwięcej!

Antoni T. Miller

SZACHY

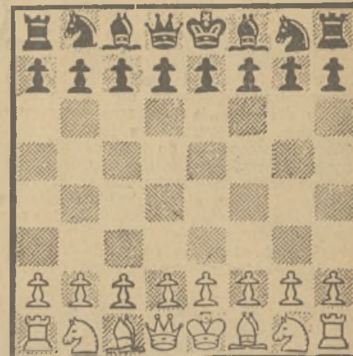
Aby zapoznać naszych Czytelników z zasadami tej pięknej gry — w każdym numerze będziemy podawali materiał, który pozwoli na opanowanie podstaw gry.

I.

Gra w szachy odbywa się między dwoma przeciwnikami na szachownicy.

1. **Szachownica.** Materiałem szachisty przy grze są: szachownica i bierki. Szachownica składa się z 64 pól (8×8) 32 białych i 32 czarnych pól naprzemian ułożonych. Szachownicę należy tak ustawić, aby każdy z graczy miał po lewej ręce czarne pole.

2. **Bierki.** Na prawidłowo ułożonej szachownicy ustawiamy 32 bierki w następujący sposób:



Jak widzimy obie strony mają tę samą ilość bierek, tak że zwycięstwo zależy wyłącznie od umiejętności. Ponieważ zawsze zaczynają białe — losuje się, kto gra jakim kolorem, a przy drugiej partii automatycznie następuje zmiana koloru.

Przyjrzyjmy się dokładnie znakom graficznym i zapoznajmy się ze znaczeniem i nazwą bierek, wyrysowanych na diagramie.

Tabelka nasza w drugiej pionowej kolumnie podaje umowne znaki bierek szachowych białych i czarnych, jakie są używane w diagramach, pierwsza podaje nazwę bierki, trzecia skrót używany w pisowni. Znaki w pierwszej kolumnie są międzynarodowe, w drugiej i trzeciej właściwe tylko pisowni polskiej.

Król	♔	♚	K
Hetman	♕	♛	H
Wieża	♖	♜	W
Goniec	♗	♝	G
Skoczek	♘	♞	S
Pion	♙	♟	P

Przyjrzyjmy się teraz bierkom, ustawionym na diagramie nr 1. Tak białe jak i czarne mają po 8 figur i 8 pionów, a więc: Króla, Hetmana, 2 Wieże, 2 Gońce, 2 Skoczki — ogólnie zwane figurami i 8 pionów. Przy rozpoczęciu gry figury zajmują pierwszą i ósmą linię poziomą, piony zaś drugą i siódmą.

A teraz jako pierwszy krok na drodze do nauczenia się gry — zapamiętajmy nazwy bierek oraz znaki umowne figur, co stanowi podstawę dalszych studiów.

(c. d. n.).



NIEOCZEKIWANY GRACZ W AKCJI.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półrocz. 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11 469.

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

D - 04490

WYDAWCA — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Marszałkowska 58, tel. 82 - 616
Administracja — Warszawa, Al. Jerozolimskie 65
Tłoczono w Drukarni Wyd. »Prasa Wojskowa« w Łodzi